



UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA

IMPACTO DA ORIENTAÇÃO MOTIVACIONAL NO RENDIMENTO
DESPORTIVO DE ATLETAS DE FUTEBOL

Relatório de Estágio elaborado no Clube de Futebol “Os Belenenses” – Juvenis “A”
com vista à obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo

Orientador: Mestre João Filipe Aroso Lopes da Silva

Júri:

Presidente

Doutor Paulo Jorge Martins

Vogais

Doutor Jorge Manuel Castanheira Infante

Doutor Nuno Alexandre Paulo Loureiro

Marcelo Pap

2019

Relatório de Estágio em Futebol
apresentado à Faculdade de Motricidade
Humana como requisito para a obtenção
do grau de Mestre em Treino Desportivo,
sob a orientação técnica e científica do
Mestre João Aroso.

Dedicatória

De forma geral, a todos os que ao longo do tempo, consciente ou inconscientemente, estimularam a minha visão, crença e ambição.

- Ao meu pai, Zsolt, por estar comigo desde o primeiro dia e viver cada passo ao meu lado, por viver este sonho comigo, por ser o meu melhor exemplo quer na sua faceta humana quer na sua faceta desportiva.

- À minha mãe, Ágnes, por todas as decisões certas que tomou para a minha educação, no sentido de me disponibilizar o máximo de ferramentas para chegar onde pretendo.

- Aos meus padrinhos, Luís e Maria José, por todo o apoio, interesse e exemplo. São a melhor decisão que foi tomada para/por mim.

- À minha namorada, Sofia, por cada momento partilhado, por todo o afeto, razão e inspiração.

- Aos meus avós, György e Imre, por me terem demonstrado o pulso firme, o carácter e a destreza de um líder. Espero que a história que vai ser escrita seja digna da vossa sucessão.

Às minhas avós, Anna e Maria, pelo refúgio emocional, pelas palavras sinceras, pelos sentimentos e mimo.

- Aos meus irmãos, Ana Sofia, Ágnes, Lorenzo, Leonardo, Liliana e Daniel, pela unicidade de cada um. A exigência de ser o (vosso) irmão mais velho fez-me querer dar sempre o melhor exemplo.

- Ao meu padrasto, Joaquim, e a toda a família Rodrigues, pelo acolhimento, humildade e conhecimento. Sou muito feliz por ser da vossa família.

À minha madrastra, Éva, pela diferença, sensibilidade e exemplo de superação.

- À minha tia, Nóra, pela pertença, entendimento e autenticidade.

- Aos meus amigos que me acompanharam ao longo de toda e das diversas fases desta jornada.

- A todos os meus Atletas, por cada momento de partilha, por cada indução à reflexão, por todas as respostas (positivas e negativas) e por cada momento de magia e génio.

Agradecimentos

Este documento cimenta e expressa um rol de reflexões e conhecimentos de importância incomensurável, assumindo um alto relevo tanto do ponto vista pessoal como profissional.

Assim, é, para mim, importante expressar a minha gratidão aos que me permitiram terminar esta etapa com sucesso:

- À Faculdade de Motricidade Humana por me proporcionar uma perspetiva diferente e complementar à formação que havia adquirido previamente.
- Ao Clube de Futebol “Os Belenenses” por me ter permitido integrar o seu projeto que visa o constante crescimento e afirmação do Clube no panorama futebolístico e desportivo nacional.
- Ao Gabinete de Futebol da Faculdade de Motricidade Humana, por todo o conhecimento e partilha. Aos Prof. Doutor Francisco Silveira Ramos e Mestre João Aroso pela indução à reflexão, pela disponibilidade e abertura.
- À Associação Nacional de Treinadores de Futebol (ANTF – Núcleo de Lisboa) pela possibilidade de organizar e concretizar um evento direcionado para a comunidade de Treinadores. Além de uma experiência única, organizar a apresentação sobre os “Vetores do Modelo de Jogo” foi também um momento de crescimento e realização pessoal.
- Ao Gabinete de Futebol da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, pelas valências com que me habilitou para chegar a este momento. Ao Prof. Daniel Barreira por ter aceite o convite para apresentar no evento que organizei e ter partilhado a sua visão e experiência no Futebol de Alto Rendimento.

“El fútbol ofensivo es infinito, interminable. Por eso es más fácil defender que crear. Correr es una decisión de la voluntad, crear necesita del indispensable requisito del talento.”

Marcelo Bielsa (in Sienosiain, 2009)

Resumo

O impacto mediático do rendimento desportivo, particularmente no futebol, tem levado a um interesse crescente neste mercado, sendo determinante a capacidade de gestão do sucesso e insucesso associado ao desempenho mas, particularmente do ponto de vista do treinador, entender e gerir a motivação dos atletas.

O estágio profissionalizante foi realizado na equipa de Sub-17 (Juvenis A) do C.F. “Os Belenenses”, na época desportiva de 2017/2018, assumindo funções enquanto Treinador-Adjunto e Analista.

O presente relatório engloba três áreas, sustentadas por uma revisão de literatura que contempla tanto conteúdos associados ao jogo, ao treino e à observação e análise, como também à contextualização relativamente às teorias psicológicas que procuram compreender e descrever o comportamento humano.

Na primeira, o foco incide na descrição dos processos de conceção de uma forma de jogar (Modelo de Jogo), apresentando o cronograma de treinos semanal e especificando o trabalho que envolve a preparação estratégica do jogo, recorrendo a um Departamento de Observação e Análise.

A segunda, uma vertente de investigação científica, elucida sobre os efeitos da orientação motivacional (ego ou tarefa) dos atletas e a sua relação com o rendimento, descrito pelos minutos de jogo disputados. Os resultados não demonstraram a existência de uma influência determinante de nenhum dos tipos de motivação sobre o rendimento.

A terceira, direcionada para a comunidade de agentes intervenientes no fenómeno que é o futebol, consistiu na organização de um evento em que se promoveu a reflexão sobre a forma como o Modelo de Jogo adotado é trabalhado e desenvolvido no treino coletivo e individualizado, interage com o Departamento de Observação e Análise e, por fim, se ajusta com e consoante o adversário.

Palavras-chave: Futebol; Modelo de Jogo; Observação e Análise de Jogo; Treino; Formação Desportiva; Motivação; Orientação Motivacional; Ego; Tarefa.

Abstract

The mediatic impact of sports performance, particularly in football, has led to a growing interest in this market, being determinant the ability to manage both success and failure associated with performance but, particularly from the coach's point of view, understand and manage the motivation of his athletes.

The professional internship was held in the Under-17 team of C.F. "Os Belenenses", during the 2017/2018 sports season, taking on duties as Assistant Coach and Performance Analyst.

This report includes three areas, supported by a literature review which content focuses the game, training and observation and analysis, providing also a vision about the psychological theories that seek to understand and describe human behavior.

In the first one, the focus is on describing the processes of designing a form of play (Game Model), presenting the weekly training schedule and specifying the work that involves the strategic preparation of the game, using a Department of Observation and Analysis.

The second, a scientific research section, elucidates the effects of the motivational orientation (ego or task) of the athletes on their performance, described by the minutes of game played. The results didn't show the existence of a decisive influence of none of the types of motivation over performance.

The third, for the community involved in the phenomenon that is football, is the organization of an event that promotes reflection on how the adopted Game Model is worked and developed in collective and individualized training, how it interacts with the Observation and Analysis Department, and, finally, adjusts with and according to the opponent.

Keywords: Football; Game Model; Observation and Analysis; Training; Youth Sports Training; Motivation; Motivational Orientation; Ego; Task.

Lista de Abreviaturas

ANTF – Associação Nacional de Treinadores de Futebol

CC – Corredor Central

CFB – Clube de Futebol “Os Belenenses”

CL – Corredor Lateral

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FMH – Faculdade de Motricidade Humana

GPS – Global Positioning System

GR – Guarda-redes

IPDJ – Instituto Português do Desporto e Juventude

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

MC – Meio-campo

OIT – Organismic Integration Theory

PSE – Perceção Subjetiva de Esforço

SDT – Self-Determination Theory

TP – Tempo de Prática

TPTD - Título Profissional de Treinador de Desporto

TT – Tempo Total

Índice

Dedicatória	ii
Agradecimentos	iii
Resumo	iv
Abstract	v
Lista de Abreviaturas	vi
Índice de Tabelas	x
Índice de Figuras	xi
1. Introdução	1
1.1. Caracterização do Clube de Futebol “Os Belenenses”	3
1.1.1. Recursos Humanos	3
1.2. Caracterização da Competição	4
1.3. Definição de Objetivos	5
2. Revisão de Literatura	6
2.1. O Jogo de Futebol	6
2.2. Modelo de Jogo	10
2.3. Planeamento e Gestão do Treino	13
2.4. Observação e Análise	15
2.5. Orientação motivacional e rendimento desportivo	19
2.5.1. Teoria das atribuições causais	21
2.5.2. Teoria da avaliação cognitiva	22
2.5.3. Teoria dos objetivos de realização	23
2.5.4. Teoria da autodeterminação	25

3. Época 2017-2018: organização, planeamento e gestão do processo de treino e competição (Área 1)	29
3.1 Equipa Técnica	29
3.2. Plantel	33
3.3. Modelo de Jogo – Clube de Futebol “Os Belenenses” Sub-17	34
3.3.1. Momentos de Jogo	35
3.4. Preparação pré-competitiva e período competitivo	42
3.5. Operacionalização	46
3.6. Intervenção do Departamento de Observação e Análise	48
3.7. Dados Estatísticos de Competição	49
3.8. Condições de Trabalho	49
4. Impacto da orientação motivacional no rendimento desportivo em atletas de Futebol (Área 2)	51
4.1. Introdução	51
4.2. Amostra	53
4.3. Metodologia	53
4.3.1. Avaliação da Orientação Motivacional	53
4.3.2. Procedimentos estatísticos	54
4.4. Resultados e Discussão	56
4.5. Conclusões	62
5. Relação com a Comunidade: Vetores do Modelo de Jogo (Área 3)	64
5.1. Contextualização do Evento	64
5.2. Parcerias	65
5.3. Seleção dos Oradores	65

5.4. Conceptualização da Sessão	67
5.5. Divulgação do Evento	69
5.6. Apreciação do Evento	70
5.7. Balanço Final do Evento	74
6. Conclusões Finais	75
7. Referências Bibliográficas	80
8. Anexos	84

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Constituição da Equipa Técnica.

Tabela 2 - Constituição do Plantel de Sub-17 do C.F. "Os Belenenses", temporada 2017-2018.

Tabela 3 - Microciclo-Padrão dos Juvenis A do Clube de Futebol "Os Belenenses".

Tabela 4 - Equipas participantes da 1ª Fase do Apuramento de Campeão de Juvenis - Série D.

Tabela 5 - Equipas participantes da 2ª Fase do Apuramento de Campeão de Juvenis - Série Sul.

Tabela 6 - Equipas participantes da 3ª Fase do Apuramento de Campeão de Juvenis.

Tabela 7 - Distribuição de grupos em função da posição em relação à média do tempo de jogo.

Tabela 8 - Determinação da ordem dos valores obtidos para a orientação para o ego.

Tabela 9 - Determinação da ordem dos valores obtidos para a orientação para a tarefa.

Tabela 10 - Organigrama das apresentações.

Índice de Figuras

Figura 1 - Possíveis acoplamentos para duas equipas de futebol em oposição. A primeira equipa (metade superior) disposta numa formação 4-4-2 e a segunda equipa com um sistema tático em 3-5-2. D = defesa, M = médio, A = atacante (adaptado de McGarry et al. (2002)).

Figura 2 - Interação do processo de jogo com treino e a performance (adaptado de Garganta, 1997)

Figura 3 - Vantagens dos Programas de Formulação de Objetivos (Adaptado de "Coaching Association of Canada" (1979) in Cruz (1997)).

Figura 4 - Continuum da Auto-Determinação discriminando tipo de Motivação com estilos de regulação, locus de causalidade e processos correspondentes (in Deci & Ryan (2000)).

Figura 5 - Sistemas táticos 1-4-2-3-1 e 1-4-4-2.

Figura 6 - Mapeamento do campo (sectores e corredores).

Figura 7 - Classificação final da 3ª Fase do Apuramento de Campeão Nacional - Juniores B.

Figura 8 - Orientação Motivacional dos atletas Sub-17 do C.F. "Os Belenenses"

Figura 9 - Estatística descritiva para os valores obtidos para a orientação motivacional para o ego e para a tarefa.

Figura 10 - Estatística descritiva para atletas com orientação motivacional predominante para a tarefa

Figura 11 - Cartaz do evento.

Figura 12 - Resultados das respostas da audiência relativas ao primeiro dia do evento.

Figura 13 - Representação das respostas obtidas após o segundo dia do evento.

Figura 14 - Ilustração das respostas relativas a organização e valorização do evento.

1. Introdução

O presente relatório de estágio foi realizado durante o 2º ano do ciclo de estudos do Mestrado em Treino Desportivo na Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa, com o intuito de obter o reconhecimento de qualificações relativas ao grau de mestre e ao Grau II de Treinador de Futebol.

O estágio decorreu no Clube de Futebol “Os Belenenses”, no escalão de Juvenis A (Sub-17), durante toda a época 2017/2018. A possibilidade de integrar a equipa técnica deste escalão surgiu pela conjugação do protocolo existente entre a Faculdade de Motricidade Humana e o Clube de Futebol “Os Belenenses” e o facto de já integrar a estrutura do Clube desde a época 2016/2017.

Os principais objetivos durante a realização do estágio foram:

- Melhorar a capacidade de liderança e comunicação (desenvolvimento do “vocabulário futebolístico”, comunicação em treino e em apresentações ao plantel);
- Desenvolver a capacidade de observação e análise do jogo, nomeadamente na perceção de comportamentos e interpretação de dinâmicas grupais, sectoriais, intersectoriais e coletivas;
- Desenvolver a compreensão das linhas de desenvolvimento individual e coletivo e adequar a concretização dos exercícios a cada patamar de aprendizagem;
- Melhorar o produto da associação entre a informação que é observada (análise do adversário) e as características da nossa forma de jogar, resultando numa produção de exercícios de treino mais reais e representativos do que esperamos que ocorra no jogo (abordagem estratégica).

Todos estes objetivos se orientaram para o alcance de um objetivo maior, sendo este a reunião de ideias e conhecimento, atributos e experiências com vista a que, a médio-longo prazo, consiga atingir um patamar de excelência que me leve ao nível profissional na elite do Futebol.

As funções que me foram atribuídas integravam três domínios: o treino, a observação e análise (quer da própria equipa, quer do adversário) e o jogo. No primeiro,

as minhas funções consistiam em desempenhar tarefas em vários momentos do treino, tanto a controlar/orientar exercícios como a dar feedback específico para determinados comportamentos/ações. Em alguns momentos, aconteceu também ficar responsável pelo planeamento da sessão de treino, efetuando o mesmo em conjunto com um colega. Quanto à observação e análise, as tarefas que me endereçavam alternaram entre a análise da própria equipa e a análise do adversário seguinte. No caso da primeira, fiquei responsável por elaborar um ficheiro de vídeo sobre todos os momentos do jogo, focando aspetos positivos e aspetos a melhorar. Na análise do adversário, fiquei encarregado de elaborar uma apresentação em *Powerpoint*, - preparando já o dia do jogo (sequência de resultados do adversário nos últimos três jogos, dimensões do campo de jogo e condições climáticas), projetando o onze inicial mais provável do adversário e caracterização individual dos jogadores e, por fim, um ficheiro de vídeo onde abordava as características coletivas do adversário em cada momento do jogo, bem como nos esquemas táticos. No dia de jogo, assumi funções no aquecimento, bem como, durante o decorrer do encontro, orientar os esquemas táticos a partir do banco, corrigindo posicionamentos e preparando alterações consoante as substituições.

Numa perspetiva mais individual, a principal vantagem adveio da quantidade de estímulos e responsabilidades a que estive sujeito, tendo diversas funções e, assim, conseguindo desenvolver diversas capacidades importantes no estádio de formação em que me encontro. A possibilidade de intervenção durante o processo de treino era algo que considerava essencial no momento de escolher o local de estágio, sobretudo para melhorar a direção e o tipo de feedback no sentido de melhorar a minha intervenção em treino. A colaboração com o Departamento de Observação e Análise apresentou-se como uma oportunidade de desenvolver o entendimento e compreensão do jogo, integrando-me numa área que ainda não tinha experimentado. Além disso, a realização das apresentações das análises aos atletas, surgiu como uma oportunidade de melhorar a comunicação.

1.1. Caracterização do Clube de Futebol “Os Belenenses”

Fundado a 23 de setembro de 1919 por Arthur José Pereira, num banco de jardim da Praça Afonso de Albuquerque em Belém, o Clube de Futebol “Os Belenenses” já completou 98 anos de existência e história. Atualmente, o presidente em funções é Patrick Morais de Carvalho, que sucedeu a António José Soares em 2014.

O Estádio do Restelo localiza-se na Avenida do Restelo e abriu as portas ao público no dia 23 de setembro de 1956. As infraestruturas do clube incluem ainda o Pavilhão Acácio Rosa, o Campo Major Baptista da Silva, o Campo Vicente Lucas, o Campo das Salésias/Fundação EDP, o Campo nº3, o Polidesportivo Ramos Lopes e as Piscinas Olímpicas, utilizados pelas diversas modalidades e escalões etários competitivos.

Ao nível das modalidades, o clube é, maioritariamente, representado nas divisões de topo nacionais. Andebol, atletismo, basquetebol, futsal, natação, rugby, triatlo e voleibol, além do futebol, são as modalidades em que se podem acompanhar os resultados do clube. Os atletas equipam preferencialmente com camisola azul, calção branco e meias azuis e usam na camisola a Cruz de Cristo a vermelho ou o emblema da instituição.

1.1.1. Recursos Humanos

Como representantes máximos dos organismos de direção e gestão do clube encontram-se o Presidente da direção do clube, Patrick Morais de Carvalho, e o Presidente do futebol profissional do CFB – SAD, Rui Pedro Soares.

João Raimundo assume a função de diretor geral do futebol de formação, sendo coadjuvado por José Diniz e João Amado, estando o primeiro ligado aos escalões denominados “de Especialização” (Sub-15 a Sub-19) e o segundo coordenando todos os escalões abaixo dos Sub-15.

No futebol, para além dos escalões do C.F. “Os Belenenses”, o clube constituiu também uma rede de escolas de formação, com o nome de Escola de Futebol Os Belenenses, com representação em diversas zonas do distrito de Lisboa. A existência desta rede de escolas possibilita a deteção de um maior número de talentos, sendo frequente a integração de atletas provenientes destas instituições.

1.2. Caracterização da Competição

O Campeonato Nacional de Juvenis organiza-se ao longo de três fases, na última das quais as seis melhores equipas disputam o título de campeão nacional do escalão. De acordo com o formato atual, cada edição do campeonato conta com a participação de 48 equipas

Na 1ª Fase, as equipas encontram-se distribuídas em quatro séries mediante a sua localização geográfica. Assim, os lugares de acesso à segunda fase do Campeonato Nacional de Juvenis são disputados entre 12 equipas, entre as quais só as quatro primeiras de cada série passam para a fase seguinte do apuramento de campeão. As restantes, apesar de continuarem em competição, realizam a fase de manutenção/descida. Ao longo da primeira fase, as equipas só jogam entre si uma vez, de acordo com o sorteio inicial, tanto podem jogar em casa como fora.

A 2ª Fase do apuramento de campeão, à semelhança 2ª Fase de manutenção/descida, engloba séries de oito equipas com a diferença de que no apuramento de campeão se constituem duas séries, enquanto que na fase de manutenção/descida se formam quatro. Ao longo da 2ª Fase, a competição é feita em formato casa-fora. A passagem à terceira e última fase do apuramento de campeão pode realizar-se de duas formas:

- Apuramento direto, caso a equipa termine nos dois primeiros lugares da respetiva série ou seja o melhor terceiro classificado do conjunto das duas séries;
- Vencer o play-off extraordinário que se realiza num local determinado pela Federação Portuguesa de Futebol, contando com a presença do terceiro classificado não-apurado, o melhor quarto classificado e os campeões das ilhas da Madeira e Açores.

O quadro competitivo da terceira fase do Campeonato Nacional de Juvenis constitui-se por seis equipas, que competem no mesmo formato casa-fora, sendo finalmente atribuído ao melhor classificado desta fase o título de Campeão Nacional de Juvenis.

1.3. Definição de Objetivos

Os objetivos foram estabelecidos de forma sequencial e complementar, de forma a chegar ao objetivo principal, claro para todos desde o início da época: a ida à 3ª Fase do Apuramento de Campeão Nacional de Juvenis.

Considerou-se importante realizar este exercício de definição de objetivos, inicialmente feito dentro da equipa técnica, quase em forma de debate, para obter os “objetivos-padrão”, na linha dos quais se devia ajustar consoante as respostas dos jogadores. Posteriormente, apresentaram-se as mesmas questões ao plantel, por forma a saber qual a posição dos atletas relativamente ao que pensavam ser possível atingir para cada fase da época. Esta partilha com o grupo e ajuste consoante a perspetiva de ambas as partes (jogadores e equipa técnica) teve também como objetivo criar um ambiente de pertença ao grupo e compromisso face o que havia sido “acordado”.

Na 1ª e 2ª fases, a definição de objetivos foi feita de forma mais detalhada, jogo a jogo, abordando aspetos como pontuação a obter, classificação a obter (Top-2, Top-3,...), total de golos marcados e sofridos ou jogos a marcar e sem sofrer golos. Os aspetos motivacionais foram controlados através de cartazes com imagens ou mapas de resultados, de forma a que os jogadores soubessem em que parte do caminho nos encontrávamos, bem como os passos (entenda-se pontos) necessários para o alcance das metas.

Na 3ª fase, uma vez alcançado o grande objetivo da época, pretendeu-se retirar alguma pressão em termos de resultados, colocando menos objetivos ao plantel. Nesta fase da época ocorreu também lançar objetivos para uma determinada série de 2/3 jogos, sobretudo quando nos deparámos com uma série de resultados inabitual face aos que havíamos alcançado antes. Assim, a divulgação de objetivos foi feita mais no momento do que havia sido feito previamente. Nesta fase da época, também por considerar o desgaste dos jogadores, a motivação foi estimulada via vídeo. Escolheram-se momentos-chave para o fazer e recorreu-se a uma seleção minuciosa dos conteúdos a aparecer de forma a ter o impacto desejado no grupo.

2. Revisão de literatura de suporte à prática profissional

2.1. O Jogo de Futebol

O Futebol é uma modalidade desportiva inserida nos designados jogos desportivos coletivos (JDC) (Garganta & Gréhaigne, 1999). Institucionalizado em 1863 pela Football Association, é uma das modalidades desportivas mais populares do mundo (Santos, Castelo & Silva, 2011). O Futebol possui uma estrutura formal (terreno de jogo, bola, regulamento, companheiros, adversários) e uma estrutura funcional, que decorre das ações de jogo enquanto resultado da interação entre os companheiros de uma mesma equipa em torno da bola, no sentido de conseguirem vencer a oposição dos adversários e atingir os objetivos propostos (Garganta, 1997). McGarry et al. (2002) defendem a existência de uma simetria ataque-defesa, na qual o atacante (ator) se esforça por quebrá-la enquanto o defesa (reator) tenta manter ou restaurá-la em todos os momentos. Segundo os mesmos autores, a dualidade de propósito identificada anteriormente significa que cada jogador alterna no papel de ator e reator conforme o contexto do jogo exigir.

O quadro do jogo é organizado e conhecido, mas o seu conteúdo é sempre surpreendente, imprevisível, incerto, aleatório (Garganta & Gréhaigne, 1999), decorrendo numa cadeia de equilíbrio e desequilíbrio (Garganta & Cunha e Silva, 2000), cooperação e oposição entre colegas e adversários (Aquino, Gonçalves, Vieira & Oliveira, 2016). Conforme sustenta Castelo (1994), trata-se de um sistema aberto, dinâmico, complexo e não-linear, no qual coexistem subsistemas hierarquizados que interagem através de conexões múltiplas. No concurso das equipas para um objetivo comum e no permanente antagonismo destas, de acordo com as diferentes fases que atravessa, o jogo apresenta-se como um fenómeno de contornos variáveis no qual as ocorrências se entrelaçam umas nas outras. As competências dos jogadores e das equipas não se confinam, portanto, a aspetos pontuais, mas reportam-se a grandes categorias de problemas, pelo que se torna necessário perceber o jogo na sua complexidade. As equipas de Futebol operam como sistemas dinâmicos que se confrontam simultaneamente com o previsível e o imprevisível, com o estabelecido e a inovação. O decorrer do jogo dá-se na interação, e através da interação, das regras constitutivas do jogo, o acaso e a contingência de acontecimentos específicos com as escolhas específicas e as estratégias dos jogadores, viradas para a utilização das regras e do acaso para criarem novos cenários e novas possibilidades (Garganta & Cunha e Silva, 2000). O objetivo final é a introdução da bola

o máximo número de vezes possível dentro da baliza adversária, evitando que o oponente consiga fazer o mesmo.

Garganta (1997), refere que Futebol não é apenas um jogo desportivo coletivo, ou um espetáculo desportivo, mas também um meio de educação física e desportiva, um campo de aplicação da ciência e uma disciplina de ensino.

Coabitam e interagem (dentro e entre si) dois sistemas cujo confronto proporciona o jogo. Estes exibem a capacidade de se auto-organizarem e de se autotransformarem, comportando-se como unidades organizadas com uma rede de processos de autoprodução e autotransformação de comportamentos dos seus componentes (Garganta & Gréhaigne, 1999). Uma vez que existem duas equipas em oposição, uma abordagem sistémica do desporto coletivo possibilita a consideração de dois principais níveis organizacionais, tendo em conta as suas características estruturais e funcionais: "jogo" (o conjunto composto pelo confronto das duas equipas) e "equipa" (Gréhaigne & Godbout, 1995). Estes autores entendem por nível estrutural, a organização espacial dos elementos constituintes do sistema (propriedade sincronizada). Relativamente ao aspeto funcional, englobam vários processos relacionados com o tempo, como trocas e/ou reorganização dos elementos (propriedade diacrónica). As equipas são “estruturas dissipativas”, na medida em que desenvolvem o estado *longe-do-equilíbrio* (aptos a criar e inovar), uma nova e mais complexa forma de comportamento cuja principal propriedade é, como referem Prigogine e Stengers (1984, cit. por Garganta & Cunha e Silva, 2000), requerer *inputs* contínuos de energia e informação para se manterem. A principal propriedade funcional desses sistemas é a capacidade de aprender, isto é, cada equipa poder aprender em equipa (Gréhaigne & Godbout, 1995).

Na opinião de Marcelo Bielsa, apresentada na sua biografia, o futebolista deve ser pensante, inteligente, com capacidade interpretativa de cada uma das variantes do jogo (Sienosiain, 2009). Segundo Garganta et al. (2013), para compreender o jogo, os jogadores devem ser capazes de organizar as ações em função do contexto. Neste sentido, as competências de leitura do ambiente e a execução das habilidades dependem do entendimento que se tem do jogo: vemos e entendemos o jogo, sobretudo, a partir dos conceitos, dos significantes, o que quer dizer que os problemas se colocam, em larga medida, ao nível da organização da informação e, sobretudo, da capacidade para decodificar o significado dessa informação (Garganta et al., 2013). Segundo Garganta e Cunha e Silva (2000), o jogador participa num jogo cujo resultado está para ele em aberto, devendo fazer uso de todas as suas capacidades, para se afirmar como jogador e não se

tornar apenas um brinquedo do acaso. O acaso, segundo Eigen e Winkler (1989, cit. por Garganta & Cunha e Silva, 2000) é o que designamos por “sorte” quando nos é favorável e por “azar” quando nos é desfavorável.

Segundo Garganta e Cunha e Silva (2000), no concurso das equipas para um objetivo comum e no permanente antagonismo destas, o jogo apresenta-se como um fenómeno de contornos variáveis, no qual as ocorrências se intrincam umas nas outras, com as competências dos jogadores e das equipas a não se confinarem a aspetos pontuais mas a grandes categorias de problemas. Existe uma lógica interna que decorre da relação de oposição que, em cada sequência de jogo, gera uma dinâmica de movimento global de um alvo ao outro, e cujo sentido pode a cada momento inverter-se. Cada sujeito percebe o jogo e as suas configurações em função das aquisições anteriores e do estado presente. Para os autores, o que faz o jogo é a transformação da causalidade em casualidade, ou seja, aproveitar o momento, e quem ensina a aproveitar o momento são a estratégia e a tática. Ainda segundo os mesmos autores, a compreensão do desenvolvimento do jogo e da relação de forças produzida passa, invariavelmente, pela identificação de comportamentos que testemunham a eficiência e eficácia dos jogadores e das equipas nas diferentes fases do jogo.

O primeiro e mais importante princípio do Futebol é que a posse de bola determina tudo (Wade, 1996). Há ocasiões em que o risco de perder a posse é justificado devido à procura de uma situação de finalização (com o último passe a ter um risco associado) ou a uma oportunidade de rematar à baliza. Por outro lado, Wade (1996) afirma que quanto mais próximo uma equipa estiver da sua própria baliza, menos deverão ser os riscos assumidos, destacando a precisão e o controlo confiante da bola como requisitos básicos dos jogadores, especialmente quando ganham posse da bola em posições defensivas.

Individualmente, para Wade (1996), os fatores básicos no desempenho de um jogador podem ser declarados da seguinte forma:

- 1) Habilidade e técnica individual
- 2) Compreensão (inteligência)
- 3) *Fitness* (mental e física)

Segundo o mesmo autor, todas as considerações táticas dependem da habilidade e da técnica de cada jogador. Relativamente ao aspeto cognitivo, o autor defende que se este falhar no estudo e na melhoria da sua compreensão do jogo, tornar-se-á muito menos eficaz enquanto jogador. Por sua vez, Wade (1996) refere que a aptidão física do jogador

limitará o grau em que ele é capaz de usar a sua técnica e habilidade no desenvolvimento da estratégia de jogo da equipa, referindo também que a aptidão psicológica também está necessariamente ligada ao grau de aptidão física e deve ser reconhecida como tal por um treinador.

McGarry et al. (2002) sugerem que os padrões ricos e variados que surgem nos desportos coletivos, neste caso específico no futebol, são o resultado da auto-organização entre muitos osciladores ligados (jogadores). De acordo com os mesmos autores, espera-se que os acoplamentos intra (setoriais) e interligados (intersectoriais) sugeridos na Figura 1 ocorram dentro de restrições locais como resultado de princípios e táticas de jogo. Por exemplo, um objetivo de cada jogador e equipa é libertar espaço quando a posse é ganha e ocupar espaço quando a posse é perdida. Essa importante dualidade de propósitos, que se bifurca quando a posse é vencida (ou seja, ataque) e perdida (ou seja, defesa), opera entre várias unidades de jogo, desde o indivíduo até a equipa inteira. É importante ressaltar que essas relações internas e inter-relações podem atrair ou repelir em vários momentos, à medida que os jogadores cooperam e competem pela posse da bola ou do espaço. Nesse sentido, a bola pode ser pensada como um atrator no qual o comportamento de cada jogador e ligação são ancorados.

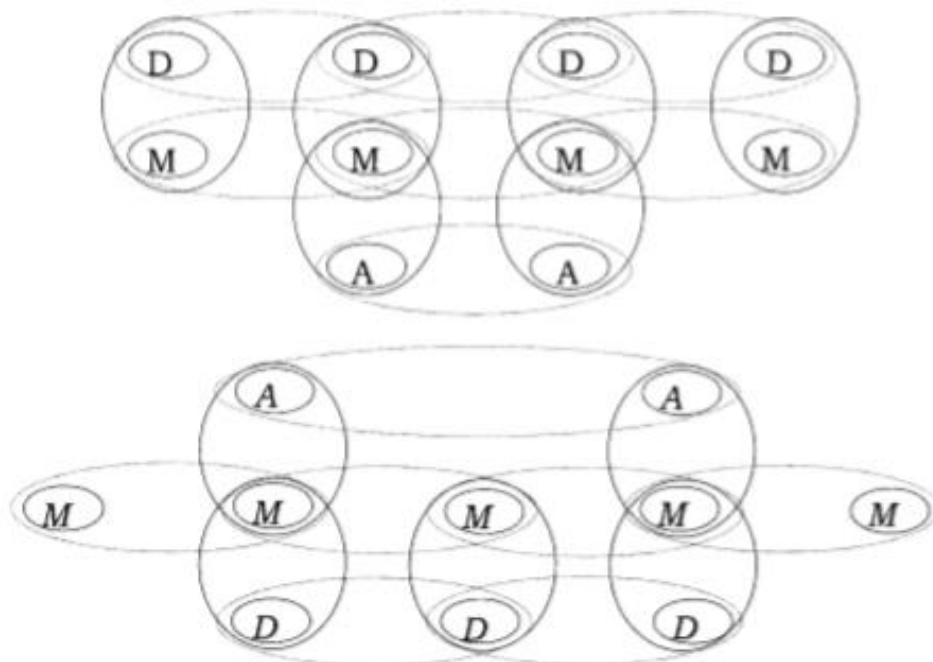


Figura 1 - Possíveis acoplamentos para duas equipas de futebol em oposição. A primeira equipa (metade superior) disposta numa formação 4-4-2 e a segunda equipa com um sistema tático em 3-5-2.

D = defesa, M = médio, A = atacante (adaptado de McGarry et al. (2002)).

Os princípios do jogo devem ser a base sobre a qual os sistemas de jogo e as considerações táticas são desenvolvidas (Wade, 1996). Integrados na aleatoriedade circunstancial que caracteriza o Futebol, os princípios de jogo estabelecem-se como um quadro de referência para a organização do jogo, orientando o comportamento tático que procura a resolução dos eventos que nele decorrem (Castelo, 1996). Para Oliveira (2008, cit. por Casarin et al., 2011), os princípios de jogo correspondem a padrões de comportamento táticos evidenciados nas escalas coletiva, intersetorial, setorial e individual nos diferentes momentos do jogo.

2.2. Modelo de Jogo

No Futebol, pelas palavras de Garganta (1997), oposição e cooperação são tarefas básicas reversíveis, tanto no ataque como na defesa, e as sucessivas configurações que o jogo vai experimentando resultam da forma como ambas as equipas gerem as relações, de cooperação e adversidade, em função do objetivo do jogo. Isto significa, como refere o mesmo autor, que a alteração do dispositivo defensivo ou ofensivo de uma equipa, num dado instante, é suscetível de induzir alterações na configuração momentânea do dispositivo ofensivo ou defensivo, respetivamente, da equipa contrária e vice-versa.

De acordo com Castelo (1994, cit. por Garganta & Gréhaigne, 1999), da reflexão conceptual do jogo de Futebol emerge a necessidade da construção e unificação de um modelo técnico-tático do jogo, de forma a definir a sua lógica interna, a partir da observação e análise das equipas mais representativas de um nível superior de rendimento. Na perspetiva de Gréhaigne (1989, cit. por Garganta, 1997), a modelação do jogo permite fazer emergir problemas, determinar os objetivos de aprendizagem e de treino e constatar os progressos dos praticantes, em relação aos modelos de referência.

No entendimento de Matveiev (1986, cit. por Garganta, 1997), o sentido tático reside: na aptidão para identificar situações e tratar as informações essenciais para a solução dos problemas que podem ocorrer ao longo duma competição; na capacidade para prever as ações do adversário e o curso da competição; e na capacidade para escolher a melhor e a mais rentável das variantes possíveis. Frade (1990, cit. por Garganta, 1997) utiliza a expressão “cultura tática”, que constitui um guia de escolhas na ação,

referenciado ao conjunto de valores e percepções que decorrem do corpo de significações criado (princípios, regras e modelos de jogo).

Na construção da atitude tática, refere Garganta (1997), os desenvolvimentos das possibilidades de escolha de um jogador dependem do conhecimento que este possui do jogo, estando a sua forma de atuação fortemente condicionada pelo modo como ele concebe e percebe o jogo, isto é, pelos seus modelos de explicação. Assim, segundo este autor, a edificação de atitudes táticas adequadas é marcadamente influenciada pela forma como o jogo é dado a conhecer ao praticante, decorrendo, em larga medida, dos modelos (de jogo e de preparação) preconizados.

Recorrendo à definição de Casarin et al. (2011), o modelo de jogo resume-se a um caminho delineado e aos passos a serem dados para a sua concretização, com o objetivo de indicar um sentido para o desenvolvimento do processo guiado por um conjunto de regularidades que se pretende observar. Significa que as relações que o jogador estabelece entre este modelo e as situações que ocorrem no jogo orientam as respetivas decisões, condicionando a organização da percepção, a compreensão das informações e a resposta motora, influenciando a forma como este entende o jogo e se expressa dentro deste (Garganta, 1997). Na ótica de Teodorescu (1977, cit. por Garganta, 1997), uma equipa pressupõe uma funcionalidade geral, constante, baseada em princípios e regras de coordenação das ações dos jogadores, e uma funcionalidade especial, variável, para cada jogo, para cada adversário, em função de condições diversas.

Segundo Castelo (2009), a necessidade de uma “planificação conceptual” traduz quatro necessidades fundamentais:

- Potenciar uma forma específica de expressão tática

O modelo é fundado em regras de decisão e ação através das quais pontifica um modo particular de jogar de uma equipa. É uma identidade própria e comum a todos os jogadores. A intervenção do treinador visa regular as interações estratégico-táticas dos jogadores e potenciar um conjunto específico de atitudes, decisões e comportamentos.

- Facilitar uma forma específica de interpretação do jogo

Proporciona a cada jogador e à equipa a possibilidade de recorrer a um código de leitura para cada situação. Este código percetual procura identificar e englobar múltiplos e diferentes fatores pertinentes que constituem a realidade competitiva,

conjugando-os e relacionando-os entre si. Uma forma específica de interpretação de jogo referencia dois aspetos essenciais: um sentido de jogo e uma partilha de intenções e significados.

- Elevar os níveis de responsabilidade dos jogadores

O modelo de jogo eleva a vontade intrínseca de cada jogador, traduzindo-se num melhor empenhamento (atitude) deste, tanto do ponto de vista individual (superação) como coletivo (sincronização), na execução das tarefas que o treino e a competição exigem. Cada jogador estabelece um forte compromisso com a forma de jogar da equipa, sabendo quais os objetivos a atingir, o que devem fazer para tal e qual a expectativa que o treinador tem deles. Ao se assumir uma responsabilidade, considera-se que determinado jogador irá, com as suas decisões e ações motoras, contribuir para o sucesso da equipa e prestar “contas” delas. A responsabilidade é um pressuposto decisivo para se atingir o sucesso, tendo também um carácter aglutinador relativamente aos pressupostos inerentes à coesão da equipa.

- Melhorar a comunicação entre o treinador e os jogadores

Amplifica e intensifica os canais de comunicação dentro da equipa. A leitura, interpretação, decisão e intervenção motora que derivam de cada situação de jogo, no quadro do modelo de jogo adotado, devem ser potenciadas tanto em treino como em competição. Assim, melhora-se a comunicação entre treinador-jogador e entre jogadores.

De acordo com Garganta et al. (2013), no sentido de edificar a identidade da equipa, importa elaborar um mapeamento do jogo que conduza à construção e aplicação de exercícios para o aprender, respeitando-se sistematicamente os princípios fundamentais e os princípios específicos do jogo de Futebol, e a especificidade dos princípios do modelo de jogo que se pretende adotar. Segundo os autores, torna-se conveniente fazer prevalecer uma dinâmica funcional específica, pois será desta que emergirá a elevação dos níveis de organização nos diferentes domínios e nas várias escalas do rendimento, mantendo-se o respeito pelas interações dos componentes do sistema, específicas para a identidade idealizada para a equipa.

Na criação de uma identidade, Carvalhal, Lage e Oliveira (2014), defendem a existência de quatro momentos de jogo: organização ofensiva, transição ataque--defesa (defensiva), organização defensiva e transição defesa--ataque (ofensiva). Segundo os

autores, para cada momento, criam-se princípios de jogo, reconhecidos pelos jogadores e equipa como princípios de interação relacionados com a respetiva ideia de jogo. Assim, segundo os mesmos autores, os princípios de jogo, nos vários momentos, em diferentes escalas, vão conferir a identidade à ideia de jogo e à equipa.

Sustentando esta perspetiva, Marcelo Bielsa (in Sienosiain, 2009) afirma que o futebol se alicerça em quatro premissas fundamentais: ataque, defesa, como passar de defesa a ataque e como passar de ataque a defesa. Descarta ainda que se ganhe ou perca devido ao sistema tático, dada a variedade de “desenhos táticos” que já alcançaram sucesso. Afirma ainda, aludindo à evolução do jogo, que antigamente a sabedoria do técnico residia na capacidade que a equipa tinha de manter a formação, ao contrário do que se vê atualmente, com a atribuição da sabedoria ao sistema que mais varia.

Na opinião de Teodorescu (1977, cit. por Garganta, 1997), a análise e interpretação do conteúdo do jogo desportivo e da funcionalidade da equipa, através do prisma da modelação, asseguram a possibilidade de utilizar uma metodologia científica na programação do treino, na seleção dos jogadores, no conhecimento dos adversários, na escolha da tática de jogo e, em geral, para toda a atividade dos treinadores e das equipas.

2.3. Planeamento e Gestão de Treino

Segundo Garganta (2004), a gestão do treino visa a condução de um grupo com objetivos comuns, bem como a organização e a coordenação de interesses e motivações. O autor refere que não há apenas uma forma de jogar e de treinar Futebol, pois treinar implica transformar comportamentos e, sobretudo, atitudes, optando por um modelo, entre outros possíveis.

Garganta (2004) afirma que o que faz um método afigurar-se mais pertinente pode ser a sua adequação à personalidade do treinador e dos jogadores, bem como à cultura específica do clube onde o trabalho se desenvolve, notando que todos os métodos encerram prós e contras e, portanto, a opção por uns ou por outros deve obedecer a razões pensadas e ponderadas.

Na perspetiva de Garganta (2004), o treinador assume-se como figura nuclear, competindo a ele gerar e gerir todo o processo de preparação desportiva: deve tomar

partido, elegendo a sua visão, o seu método, o seu caminho, tomando consciência de que os métodos são bons quando os seus utilizadores reconhecem o respetivo alcance e limites; compete-lhe, também, ser um cultor do sentido estético do Futebol, afirmando-se como um indutor de modos de jogar edificantes, não só para quem joga mas também para quem assiste ao jogo.

Entre o conjunto de responsabilidades e exigências que se devem colocar aos treinadores, uma das mais significativas passa por eles próprios gostarem de Futebol, gostarem do jogo e participarem ativamente na sua construção, enquanto arquitetos de um espetáculo que emocione os aficionados e que, simultaneamente, valorize o significado do Desporto, enquanto património cultural da humanidade (Garganta, 2004). Sacchi (2015) revela que sempre interpretou o papel de treinador como se tivesse a tarefa semelhante à de um autor e diretor de uma orquestra de música ou de um guionista e diretor num filme. Na sua perspetiva, a sensibilidade e clareza do treinador marcam a diferença. Para Rei (2002, cit. por Garganta, 2004), o líder de uma organização deve abraçar três funções básicas: marcar o rumo, desenvolvendo uma visão de futuro; alinhar as pessoas nessa direção, comunicando eficazmente e, ainda, motivar e inspirar, transmitindo energia.

Na perspetiva de Ward (1996), o objetivo de um treinador é encontrar a maneira mais económica de fazer com que um jogador se torne melhor no sentido mais amplo possível, podendo essa melhoria estar relacionada com o entendimento do jogo ou com o desenvolvimento da sua capacidade técnica. Idealmente, segundo Ward (1996), o desenvolvimento resulta de uma combinação de ambos, uma vez que, na sua perspetiva, estes dois aspetos das capacidades de um jogador devem ser interdependentes.

A organização do treino em Futebol é um processo metodológico e pedagógico complexo, que visa a obtenção de elevados desempenhos competitivos pelas equipas e jogadores (Santos, et al., 2011). O treino, à medida que vai recorrendo aos contributos da ciência, vai-se também configurando cada vez mais como uma arte, pois só se consegue dominar através do exercício quotidiano e nos casos em que “faz a diferença”, muito deve à intuição (Garganta, 2004). Nas palavras de Marcelo Bielsa, “treinar é conseguir que o jogador seja capaz de apresentar em jogo todas as faculdades com que a natureza o habilitou” (in Sienosiain, 2009, p. 17).

A este nível, emergem essencialmente duas tendências opostas ao nível do planeamento do treino em Futebol: uma que se foca nos aspetos da carga e no planeamento da componente de rendimento física e outra que dá primazia ao planeamento dos aspetos táticos, centrando-se estes numa determinada forma de jogar.

2.4. Observação e Análise

De acordo com Frade (1990, cit. por Garganta, 1997), o estudo do conteúdo do jogo vem adquirindo uma importância crescente, dado que se tem reconhecido que a compreensão da estrutura "microscópica" do jogo é uma das chaves para a sistematização do universo teórico e metodológico deste jogo desportivo coletivo.

Há muito tempo que é aceite na prática desportiva que indivíduos e equipas exibem traços únicos nos seus padrões de jogo, que não variam quando comparados contra oponentes diferentes em momentos diferentes (McGarry et al., 2002). É a procura de comportamentos recorrentes nos padrões de jogo que leva muitas equipas e indivíduos a estudar a oposição e a sua ação. Estas observações têm sentido na medida em que se sabe que, após assistir a uma partida de Futebol, a informação retida é limitada e influenciada por apreciações subjetivas que decorrem de uma gama muito complexa de laços afetivos e emoções (Franks & McGarry, 1996, cit. por Garganta, 1997).

Segundo Queiroz (1986), no Futebol a análise dos modelos técnico-táticos tem um papel decisivo no que respeita à obtenção de rendimento.



Figura 2 - Interação do processo de jogo com treino e a performance (adaptado de Garganta, 1997)

A análise de jogo pode variar, em termos de sofisticação, desde a análise da atividade de um único jogador ou de cada membro individualmente até à síntese da interação entre os elementos da equipa de acordo com determinada ideia/plano de jogo (Carling, Williams & Reilly, 2005). Segundo Garganta e Cunha e Silva (2000), torna-se cada vez mais importante despistar categorias reconhecíveis no comportamento de um sistema caótico recorrendo a descrições qualitativas que possibilitem detetar a regularidade na variedade, face ao comportamento do sistema. Para os autores, pretende-se, no final do processo de análise, ter como resultado a descrição detalhada das características individuais, da forma de jogar e agir de uma equipa consoante a maior diversidade de circunstâncias e situações possível.

Os analistas são os técnicos responsáveis pela receção e tratamento da informação relativa às equipas que se pretende estudar/avaliar. Habitualmente a atenção do analista é dirigida para as regularidades dos comportamentos dos jogadores e das equipas, no mesmo ou em vários jogos, sendo que as regularidades identificadas constituem, portanto, a informação condensada que faz sentido (Garganta, 2001).

Da teoria para a prática, segundo Garganta (2001), para treinadores e investigadores, as análises que salientam o comportamento da equipa e dos jogadores, através da identificação das regularidades e variações das ações de jogo, bem como da eficácia e eficiência ofensiva e defensiva, absoluta e relativa, afiguram-se claramente mais profícuas do que a exaustividade de dados quantitativos, relativos a ações terminais e não contextualizadas. A análise comportamental, global (equipa) e individual (jogador) é também importante porque, segundo o mesmo autor, ténues diferenças nas condições iniciais poderão levar a mudanças maiores no comportamento do sistema, ou seja, um acontecimento ou constrangimento poderá ter um impacto ao nível do decurso do jogo e do seu resultado. McGarry et al. (2002) interpretam os padrões que surgem nos desportos coletivos como resultado da auto-organização de vários osciladores acoplados (jogadores). Os mesmos autores entendem que o fluxo de energia é fundamental na reestruturação de qualquer sistema complexo, sendo que alterações nos agentes intervenientes no sistema podem provocar alterações no sistema dinâmico. McGarry et al. (2002) referem que alterações na escolha dos jogadores funcionam como agentes de mudança dentro do sistema (equipa), alterações essas que podem ter várias causas (por exemplo lesão, forma física e habilidade dos jogadores). Deste modo, referem estes

autores, a paisagem de atração que sustenta a dinâmica intrínseca do jogo pode mudar ao longo de uma temporada ou mais como resultado da mudança nessas e noutras variáveis.

Em termos gerais, a capacidade de uma equipa desestabilizar ou (re)estabilizar um sistema pode ser examinada em momentos críticos de um jogo de futebol, por exemplo, na ocorrência de uma mudança inesperada de posse de bola (McGarry et al., 2002). Uma análise das posições relativas de ataque e defesa dos jogadores no instante dessa mudança, comparada com algum tempo logo depois, quando a defesa se reorganizar, pode render informações úteis a esse respeito. Nesta perspetiva, toma uma grande importância o conhecimento das possibilidades que cada ligação oferece e quais as que melhor predis põem a equipa para o alcance do objetivo pretendido mediante as circunstâncias que se esperam no jogo, sendo também importante defini-las e considerar a sua variabilidade.

Segundo Carling et al. (2005), o objetivo principal aquando da observação do rendimento da própria equipa é identificar pontos fortes sobre os quais se pode construir e pontos fracos que sugerem aspetos sujeitos a melhoria. Contrariamente, os autores afirmam que, ao analisar a oposição, a informação recolhida será no sentido de contrariar as virtudes do adversário e explorar os seus defeitos. A análise pode ser feita antes, durante e depois do jogo.

Carling et al. (2005) defendem que treinadores melhor informados relativamente à estratégia e tática utilizada pelos próximos adversários serão, provavelmente, mais capazes de os contrariar naquilo que são as suas características. Os mesmos autores consideram que a análise de jogo também pode ser utilizada para avaliar se determinado programa de treino foi eficaz na melhoria do rendimento em jogo e registar o rendimento durante um certo período de tempo, uma vez que esta informação recolhida e guardada em bases de dados pode servir para comparações de desempenho futuras. Vários aspetos do comportamento humano podem ser analisados, assim, é importante determinar o que se pretende analisar e a razão para o fazer (Carling et al., 2005).

Grosgeorge (1990, cit. por Garganta, 1997), afirma que a profissionalização das práticas de alta competição, os meios financeiros disponíveis e a utilização do desporto como terreno de aplicação da tecnologia suscitaram novas investigações, o que conduziu a que a informática, ao substituir as técnicas manuais, tenha permitido uma maior e mais rápida recolha de informação, assim como um mais rápido acesso aos dados disponíveis.

A introdução da tecnologia informática facilitou o registo detalhado e a análise dos comportamentos desportivos e foi determinante para o desenvolvimento inicial de vários sistemas de notação (McGarry et al., 2002).

Hewitt, Greenham e Norton (2016) referem que identificar a posição dos colegas de equipa e da oposição, a cada instante no tempo, com tecnologias de rastreamento modernas, permite a obtenção de mais informações contextuais e possibilita a identificação de elementos de estratégias e táticas associadas a cada estilo de jogo. Esses estilos característicos, frequentemente planeados e ensaiados antecipadamente pelas equipas, podem agora ser analisados em profundidade com a finalidade de informar sobre o processo de treino e melhorar o desempenho (Frencken et al., 2011; Moura et al., 2013, cit. por Hewitt et al., 2016). Tradicionalmente, de acordo com Hewitt et al. (2016), houve um foco nas exigências físicas, como as distâncias percorridas pelos jogadores e as respetivas velocidades, para aumentar a especificidade do treino. No entanto, novas informações contextuais podem ser fornecidas nos instrumentos de análise, incluindo distâncias relativas entre elementos da mesma equipa e jogadores da oposição, mapas de congestionamento, probabilidade de sucesso da finalização (remate) a diferentes distâncias da baliza e outros detalhes relacionados às interações entre a equipa ou subgrupos de jogadores (Alcock, 2010, Frencken et al., 2012, Moura et al., 2013, cit. por Hewitt et al., 2016). Todos esses elementos do jogo podem ter um impacto nas nossas perceções de um estilo de jogo e, uma vez que podem ser quantificados, podem ser integrados no nosso modelo da sua caracterização (Hewitt et al., 2016).

Carling et al. (2005) afirmam que a análise notacional constitui-se como um meio de registo de ocorrências objetivo e factual, partindo do princípio que os métodos de recolha de dados são fidedignos e adequados ao nível de jogo, referindo ainda que os desenvolvimentos na gravação de vídeo digital também aumentaram as facilidades para análise de notacional, com o material a poder ser codificado online e integrado rapidamente num resumo geral. Ainda de acordo com os mesmos autores, a maioria dos sistemas de análise notacional foca-se nos atletas que possuem a posse da bola, em aspetos tático-estratégicos associados ao rendimento.

A análise de movimento concentra-se em analisar as características da atividade do sujeito durante um jogo, sem realizar apreciação ao nível qualitativo, através da repartição em eventos simples (por exemplo, corrida, *jogging* ou caminhada),

apresentando-se como uma forma de tentar relacionar a taxa de trabalho dos jogadores com as consequências fisiológicas associadas (Carling et al., 2005).

2.5. Orientação motivacional e rendimento desportivo

De acordo com Deci e Ryan (2000), a motivação tem sido uma questão central no campo da psicologia uma vez que está no cerne da regulação biológica, cognitiva e social. Segundo estes autores, a motivação diz respeito a energia, direção, persistência e equifinalidade - todos os aspetos de ativação e intenção – e é altamente valorizada devido às suas consequências: a motivação produz. É, portanto, de preocupação constante para aqueles cujas funções envolvem a mobilização de outros para efetuar determinadas ações. Embora a motivação seja muitas vezes tratada como um construto singular, até a reflexão superficial sugere que as pessoas são levadas a agir por tipos muito diferentes de fatores, com experiências e consequências altamente variadas (Deci & Ryan, 2000). Como a motivação se refere ao porquê do comportamento (McClelland, 1985; Weiner, 1982, cit.por Vallerand & Loisier, 1999), as razões para realizar uma atividade são geralmente percebidas como indicadoras da motivação da pessoa em relação a essa atividade, podendo haver diferentes tipos de motivos pelos quais os atletas praticam desporto como a procura de novas sensações, a tentativa de dominar habilidades complexas ou vencer desafios (Vallerand & Loisier, 1999).

Segundo Cruz (1996), a formulação de objetivos pode ser uma força motivacional importante, resultando na potenciação da *performance* dos atletas. Quando realista, a formulação de objetivos pode levar a um maior envolvimento do atleta, permitindo que direcione esforços, sejam esses objetivos a curto ou longo prazo. Segundo o autor, os objetivos podem dividir-se em sub-objetivos que, à medida que se alcançam, aumentam a probabilidade de sucesso final. No caso dos desportos coletivos, além dos objetivos globais da equipa, o atleta deve ser encorajado a formular os seus objetivos individuais (Cruz, 1996).

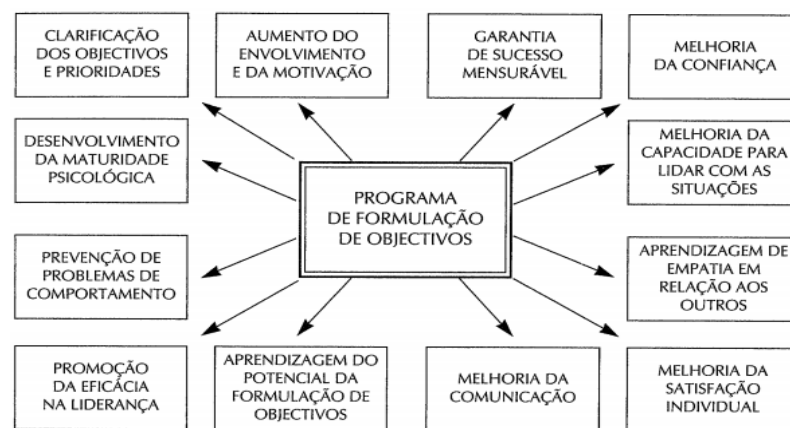


Figura 3 - Vantagens dos Programas de Formulação de Objetivos (adaptado de "Coaching Association of Canada", 1979, in Cruz, 1997.

Segundo Deci e Ryan (2000), em contextos de rendimento, o envolvimento motivacional influencia as cognições, ações e respostas emocionais dos atletas. As variações na motivação são provocadas por características individuais e os fatores socioambientais (por exemplo, comportamentos do treinador) podem desempenhar um papel determinante, sendo importante entender a interação entre os fatores ambientais, a motivação e os estados emocionais relacionados com o desempenho dos atletas e seu impacto (Ruiz et al., 2017). Dentro do processo de treino, o agente de maior impacto surge na personalidade do treinador e, segundo Ehsani et al. (2012), é um dos fatores mais importantes que afetam os atletas. A qualidade do relacionamento entre um atleta e seu treinador é, assim, de importância primária para o desenvolvimento e sucesso de ambos nas suas funções. O relacionamento treinador-atleta pode afetar a felicidade de um jogador, a possibilidade de confronto, a geração de estados de desafio ou ameaça e o desempenho desportivo (Lafrenière et al., 2011; Nicholls et al., 2016b; Nicholls & Perry, 2016; Jowett e Cockerill, 2003, cit. por Nicholls et al., 2017). Melhorar a compreensão do relacionamento treinador-atleta pode ter implicações importantes na maximização dos resultados desportivos e psicológicos (Nicholls & Perry, 2016, cit. por Nicholls et al., 2017).

Para melhor compreender as causas que influenciam o desfecho da relação entre atleta e treinador, é importante perceber alguns fatores, tais como a comunicação e a liderança. Também por este aspeto, o conhecimento das motivações dos atletas possui grande valor, uma vez que, com acesso a esses dados, os treinadores poderão conhecer mais profundamente os seus atletas e criar um clima motivacional adequado para o melhor

desenvolvimento das suas habilidades (Copetti et al., 2005). Os treinadores de jovens não devem apenas ajudar os atletas a desenvolverem as suas habilidades e aptidões, mas também devem entender o papel que a motivação desempenha no processo de aprendizagem (Boyce, Gano-Overway, & Campbell, 2009).

Dentro das teorias da motivação, algumas das mais utilizadas em trabalho de pesquisa e investigação em Psicologia do Desporto são: a teoria da efetivação motivacional, a teoria das atribuições causais, a teoria da auto-eficácia, a teoria da avaliação cognitiva, a teoria da auto-determinação e a teoria dos objetivos de realização (Silva, 2009).

2.5.1. Teoria das atribuições causais

A teoria das atribuições causais visa compreender as causas do comportamento diário dos indivíduos, pelas atribuições que realizam na tentativa de fazer com que as suas vidas tenham significado (Silva, 2009). De acordo com Roberts e Pascuzzi (1979), os parâmetros mais utilizados são os propostos por Weiner (1974), dispostos em quatro categorias causais básicas. Segundo os mesmos autores, os elementos são colocados num modelo bidimensional: uma dimensão é denominada de controlabilidade e refere se os elementos são internos ou externos à pessoa; a segunda dimensão é denominada estabilidade e diz respeito à estabilidade dos elementos ao longo do tempo. Cada elemento do modelo é classificado, simultaneamente, como interno (habilidade, esforço) ou externo (sorte, dificuldade da tarefa) e como estável (habilidade, dificuldade da tarefa) ou instável (esforço, sorte) (Roberts & Pascuzzi, 1979). Segundo Stoeber e Becker (2008), a investigação demonstra que atletas bem-sucedidos demonstram um viés de egoísmo, uma vez que atribuem o sucesso internamente e o fracasso externamente, protegendo assim a autoestima e preservando a motivação para situações futuras de realização.

Contudo, de acordo com Roberts e Pascuzzi (1979), apesar do uso exclusivo dos quatro elementos tradicionais poder ser adequado para utilização em contexto extra-desportivo, dificilmente é apropriado para o estudo em ambiente desportivo. Os autores referem que quanto maior o número de fatores ambientais associados ao objetivo, maior o número de possíveis causas ou atribuições a esse resultado. Os indivíduos no desporto têm uma maior variedade de elementos para escolher, já que há vários fatores com potenciais efeitos no resultado, por exemplo: critério de arbitragem, qualidade do treinador, condições climáticas, lesões, quantidade de trabalho em equipa. Todos têm efeitos potenciais no resultado (Roberts & Pascuzzi, 1979).

Rees et al. (2005) propuseram cinco dimensões: locus de causalidade, controlabilidade, estabilidade, globalidade e universalidade. Como referido anteriormente, o locus de causalidade diz respeito ao motivo da causa ser interno ou externo ao indivíduo. A controlabilidade refere-se ao facto de o acontecimento ser suscetível de ser controlado ou não pelo sujeito. As outras três dimensões pretendem obter resposta quando à “generalizabilidade” da ocorrência: a causa generaliza-se no tempo (estabilidade), consoante a situação (globalidade) ou com outras pessoas (universalidade). Segundo Weiner (1985, 1986, 1992, cit. por Gernigon & Delloye, 2003), a ação de atribuição causal é motivacional, uma vez que as dimensões causais influenciam a escolha, a intensidade e a persistência do comportamento. Efeitos motivacionais de atribuições causais no desempenho motor ou desportivo têm sido observados: resultados de estudos de laboratório realizados na área de tarefas motoras mostraram que o desempenho é melhorado quando os resultados são atribuídos a causas instáveis como esforço (Grove & Pargman, 1986, cit. por Gernigon & Delloye, 2003) ou quando falhas percebidas são atribuídas a causas internas, instáveis e controláveis (Rudisill, 1989, Rudisill & Singer, 1988, cit. por Gernigon & Delloye, 2003).

2.5.2. Teoria da avaliação cognitiva

A teoria da avaliação cognitiva enfatiza os processos psicológicos subjacentes às alterações na motivação intrínseca, sugerindo que dois processos podem ser responsáveis por mudanças na motivação intrínseca: o processo de locus de causalidade percebido e o processo de competência percebida (Vallerand & Reid, 1984). A teoria sugere que é a importância relativa dos dois processos que determinam qual processo será operativo. Deci e Ryan (1980, cit. por Vallerand & Reid, 1984) afirmam que quando o locus percebido do processo de causalidade está “em operação”, a motivação intrínseca varia em função das percepções e sentimentos de autodeterminação, ou seja, os aumentos e diminuições nas percepções e sentimentos de autodeterminação levam, respetivamente, a elevações e decréscimos na motivação intrínseca.

A expressão “motivação intrínseca” descreve uma inclinação natural para a assimilação, o domínio, o interesse espontâneo e a exploração, tão essenciais para o desenvolvimento cognitivo e social e que representam uma fonte principal de prazer e vitalidade ao longo da vida (Csikszentmihalyi & Rathunde, 1993, Ryan, 1995, cit. por Deci & Ryan, 2000). De acordo com Deci, Cascio e Krusell (1975), as pessoas ficam intrinsecamente motivadas para realizar atividades que as fazem sentir competentes e

autodeterminadas. Os mesmos autores referem que recompensas ou feedback podem afetar a sua motivação intrínseca, afetando os sentimentos de competência e autodeterminação, na medida em que recompensas ou feedback que fortalecem esses sentimentos aumentam a motivação intrínseca e o feedback (ou punição) que enfraqueça esses sentimentos diminuem a motivação intrínseca. Estudos mostraram que o feedback positivo (se não iniciar uma mudança no processo de locus de causalidade percebido) aumenta a motivação intrínseca e o feedback negativo diminui (Deci, Cascio & Krusell, 1973, cit. por Deci, Cascio & Krusell, 1975). O facto desses dois processos serem iniciados em momentos diferentes deve-se, segundo Deci, Cascio e Krusell (1975), a cada recompensa ter dois aspetos: o primeiro é um controlador que inicia a mudança no processo de locus de causalidade percebido (de interno para externo), o outro é a informação que dá à pessoa sobre sua competência e autodeterminação (informações sobre sua competência intrínseca associada à atividade recompensada).

Relativamente a recompensas, Deci, Cascio & Krusell (1975) referem que a teoria da avaliação cognitiva prevê que recompensas esperadas levam a uma maior redução na motivação intrínseca do que as recompensas inesperadas, isto é, se uma pessoa espera uma recompensa enquanto realiza a atividade então é muito provável que ela perceba que está a efetuar a atividade pela recompensa, sendo muito provável que uma mudança no locus de causalidade percebido ocorra.

No que à operacionalização da teoria da avaliação cognitiva diz respeito, Rummel e Feinberg (1988) referem que a amostra é convidada a realizar um tipo de tarefa intrinsecamente motivadora. Referem os mesmos autores que os sujeitos são então expostos a uma recompensa extrínseca e uma medida posterior da sua motivação intrínseca é tomada para discernir se houve ou não um decréscimo na sua motivação intrínseca inicial. A validade da operacionalização de três variáveis (motivação intrínseca (tarefa), recompensa extrínseca (variável independente) e a medida de efeitos posteriores (variável dependente)) é central para a validação da teoria, por isso, cada variável precisa de ser examinada individualmente (Rummel & Feinberg, 1988).

2.5.3. Teoria dos objetivos de realização

Uma das teorias da motivação, que considera as características do ambiente social e as suas implicações para as respostas emocionais e motivacionais dos indivíduos dentro do ambiente social, é a teoria dos objetivos de realização (em inglês, *achievement goal theory* - AGT) (Nicholls, 1989). De acordo com Nicholls (1984, cit. por Boyce, Gano-

Overway, & Campbell, 2009), esta teoria enfatiza que os indivíduos se esforçam para se tornarem competentes em situações de desempenho e que a percepção de competência é baseada em avaliações subjetivas de sucesso e fracasso. Os mesmos autores referem que a AGT assume que o contexto social criado por pessoas significativas (treinadores, pais, colegas de equipa) influencia a determinação de metas e como os participantes interpretam as suas experiências (Boyce et al., 2009). A AGT procura explicar como um indivíduo processa e desenvolve cognitivamente as suas visões de sucesso sob várias influências e contextos sociais (Møllerlækken, Loras, & Pedersen, 2017).

A expressão “clima motivacional” refere-se à estrutura do ambiente de aprendizagem em contextos de desempenho que afetam a participação, os pensamentos, os sentimentos e o comportamento de um indivíduo e reflete as ações de treinadores e pais, como o uso de recompensas, punições e *feedback* (Ames & Archer, 1988, Joesaar et al., 2012, cit. por Møllerlækken et al., 2017).

No desporto, os atletas integram um clima orientado para a tarefa em situações em que um treinador enfatiza a melhoria, esforço, cooperação e aprendizagem. A ênfase é colocada no esforço/aperfeiçoamento pessoal e no trabalho com outras pessoas para desenvolver e melhorar habilidades (Boyce et al., 2009). Neste clima, de acordo com Smith, Smoll e Cumming (2007), os atletas são estimulados a selecionar tarefas desafiadoras, esforçando-se ao máximo, desenvolvendo a sua persistência face a contratempos, encorajando e apoiando colegas de equipa de forma a potenciar o desenvolvimento pessoal. Segundo os mesmos autores, os erros são encarados como uma fonte potencialmente valiosa de *feedback* que pode facilitar a melhoria. Segundo Copetti et al. (2005), quando em estado de envolvimento na tarefa, a experiência de aprendizagem, a mestria ou domínio da tarefa e o progresso pessoal causam um sentimento de sucesso.

Por outro lado, o ambiente orientado para o ego é caracterizado pela punição dos jogadores quando cometem um erro, pelo reconhecimento e reforço dado aos melhores jogadores da parte do treinador e pela rivalidade entre membros da mesma equipa (Newton, Duda, & Yin, 2000). Valoriza superar outros e caracteriza-se pela utilização de recompensas externas, discriminando a favor dos melhores atletas (Duda & Nicholls, 1992, cit por Møllerlækken et al., 2017). Segundo Smith et al. (2007), um clima orientado para o ego promove a comparação social como base para os julgamentos de sucesso, já que quando os treinadores criam esse clima, tendem a dar atenção diferenciada e concentrar o reforço positivo em atletas que são mais competentes e aptos para vencer,

cuja importância é enfatizada. A percepção de competência é baixa, e geralmente são observados modelos motivacionais mal-adaptados, caracterizados por falta de esforço e persistência, desvalorização da atividade e seleção de tarefas e estratégias inapropriadas para sua realidade ou potencial (Copetti et al., 2005). Um estudo levado a cabo por White e Zellner (1996) identificaram que uma maior orientação para o ego no desporto estava relacionada com altos níveis de preocupação cognitiva antes ou durante a competição, seguindo a ordem de ideias proposta por Duda e Newton (1993, cit. por White & Zellner, 1996), que afirmavam que este tipo de orientação motivacional se relacionava com menor sensação de prazer, ansiedade elevada e menor esforço e persistência numa tarefa.

Segundo Boyce et al. (2009), atletas que integrados num ambiente orientado para a tarefa podem ter maior probabilidade de procurar estratégias para o desenvolvimento das suas habilidades ou maneiras de mobilizar os seus esforços, porque essas estratégias são componentes valorizadas neste tipo de ambiente e são aspetos que os atletas sentem que estão sob o seu controlo. Os mesmos autores referem ainda que indivíduos sujeitos a um clima de orientação para o ego podem ter menor probabilidade de integrar estratégias focadas no esforço e melhoria de competências porque a ênfase neste ambiente é menos focada em melhorar a habilidade pessoal, preocupando-se mais em como as habilidades de determinado indivíduo se comparam com as de outros.

Estudos correlacionais indicam que as percepções dos atletas inseridos num meio motivacional orientado para a mestria/tarefa estão associadas a menor ansiedade (Papaianou e Kouli, 1999, Walling et al., 1993, Yoo, 2003, cit. por Smith et al., 2007) e que percepções associadas a um clima de orientação para o ego estão positivamente correlacionadas com a ansiedade competitiva (Vazou et al., 2006, cit. por Smith et al., 2007).

2.5.4. Teoria da autodeterminação

Outra teoria de motivação que diferencia os processos regulatórios dos indivíduos é a teoria da autodeterminação (em inglês, *self-determination theory* - SDT) (Deci & Ryan, 2000). De acordo com a SDT, a motivação é definida como um conceito multidimensional que pode ser dividido em diferentes formas de motivação que variam quanto ao seu grau de autodeterminação. Investiga as tendências de crescimento das pessoas e as suas necessidades psicológicas inatas que são a base para a sua automotivação e integração de personalidade, bem como para as condições que fomentam esses processos positivos. Indutivamente, utilizando o processo empírico, identifica três

dessas necessidades - as necessidades de competência (Harter, 1978, White, 1963, cit. por Deci & Ryan, 2000), o parentesco (Baumeister & Leary, 1995, Reis, 1994, cit. por Deci & Ryan, 2000) e a autonomia (deCharms, 1968, Deci, 1975, cit. por Deci & Ryan, 2000), que aparentam ser essenciais para facilitar o crescimento e a integração, bem como para o desenvolvimento social construtivo e bem-estar pessoal. De acordo com Deci & Ryan (2000), muitas das pesquisas guiadas pela SDT examinaram também os fatores ambientais que dificultam ou prejudicam a auto-motivação, o funcionamento social e o bem-estar pessoal, sugerindo que esses malefícios podem ser descritos como fatores impeditivos para a satisfação das necessidades psicológicas básicas. Conclui-se então que a SDT não se preocupa apenas com a natureza específica das tendências positivas de desenvolvimento, importando-se também com a percepção dos ambientes sociais que são impróprios para essas tendências.

Por causa das diferenças funcionais e experienciais entre auto-motivação e regulação externa, um dos principais focos da SDT é fornecer uma abordagem mais diferenciada da motivação, perguntando que tipo de motivação se exhibe num dado momento. Considerando as forças percebidas que levam uma pessoa a agir, a SDT identificou vários tipos de motivação, cada um com consequências descritíveis para a aprendizagem, o desempenho, a experiência pessoal e o bem-estar. Além disso, ao articular um conjunto de princípios sobre como cada tipo de motivação é desenvolvido e sustentado, ou prevenido e enfraquecido, o SDT reconhece imediatamente um impulso positivo para a natureza humana e fornece um relato de passividade, alienação e psicopatologia (Deci & Ryan, 2000).

Dentro da SDT, Deci e Ryan (1985) introduziram uma segunda subteoria, chamada teoria da integração orgânica (OIT), para detalhar as diferentes formas de motivação extrínseca e os fatores contextuais que promovem ou dificultam a internalização e integração da regulação para esses comportamentos. Existem cinco tipos diferentes de regulações comportamentais situadas num “espectro” que vai desde a motivação intrínseca à extrínseca, como se pode ver na Figura 4:

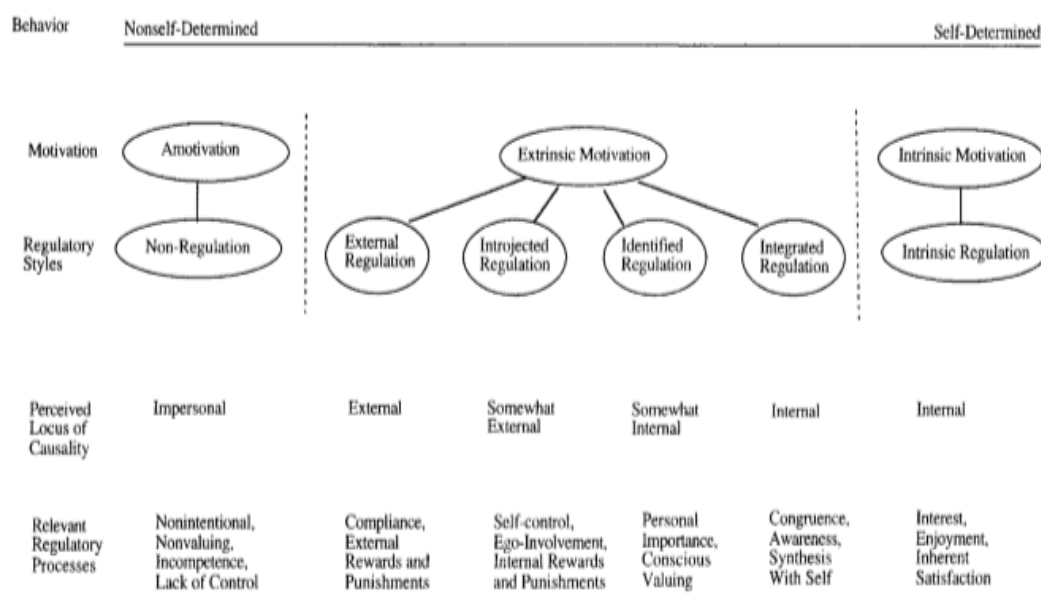


Figura 4 - Continuum da Auto-Determinação descriminando tipo de Motivação com estilos de regulação, locus de causalidade e processos correspondentes (in Deci & Ryan, 2000)

1. Motivação intrínseca - A mais autodeterminada, ocorre quando um atleta pratica desporto devido ao prazer ou interesse pela atividade em si;
2. Regulação integrada – É a forma mais autónoma de motivação extrínseca. A integração ocorre quando estímulos/ações são totalmente aceites, o que significa que foram avaliados e ajustados em conformidade com os valores e necessidades da pessoa. As ações caracterizadas pela motivação integrada apresentam semelhanças com a motivação intrínseca, embora ainda sejam consideradas extrínsecas porque são feitas para obter determinados resultados e não concretamente pelo prazer associado.
3. Regulação identificada - A identificação reflete uma valorização consciente de um objetivo de tal forma que a ação seja aceite ou seja importante para o indivíduo, em termos pessoais;
4. Regulação incorporada - A introjeção envolve aceitar um estímulo, mas não aceitá-lo totalmente como se fosse seu. É uma forma relativamente controlada de regulação na qual os comportamentos são realizados para evitar culpa, ansiedade ou para alcançar melhorias no ego, como o orgulho. Noutras palavras, a introjeção representa a regulação pela autoestima.
5. Regulação externa - Os comportamentos extrinsecamente motivados que são menos autónomos são designados de externamente regulados. Tais comportamentos são realizados para satisfazer uma necessidade externa ou recompensa.

A desmotivação descreve-se por um estado de falta de intenção de agir. Quando desmotivadas, as pessoas ou não agem de forma alguma ou agem sem intenção. A desmotivação resulta de não valorizar uma atividade (Ryan, 1995, cit. por Deci & Ryan, 2000), não se sentir competente para fazê-lo (Bandura, 1986, cit. por Deci & Ryan, 2000), ou não esperar que ela produza um resultado desejado (Seligman, 1975, cit. por Deci & Ryan, 2000). Este processo pode ocorrer em etapas, ao longo do tempo, mas não é necessariamente um contínuo de desenvolvimento, no sentido em que as pessoas devem progredir em cada estágio. Segundo Ryan (1995, cit. por Deci & Ryan, 2000), podem internalizar prontamente uma nova ação comportamental em qualquer ponto ao longo desse *continuum*, dependendo tanto de experiências anteriores quanto de fatores situacionais do momento.

Deci e Ryan (2000) afirmam que as condições favoráveis à autonomia e à competência facilitam a expressão da tendência de crescimento humano, já as condições que controlam o comportamento e impedem a efetividade percebida prejudicam a sua expressão. Posteriormente, os referidos autores investigaram a aquisição e a regulação de comportamentos não-intrinsecamente motivados e obtiveram resultados relativamente ao poder dos contextos sociais para melhorar ou impedir a tendência orgânica de integrar valores e responsabilidades sociais ambientais. De acordo com Deci e Ryan (2000), contextos que apoiam a autonomia, competência e relacionamento promovem uma maior internalização e integração do que contextos que frustram a satisfação dessas necessidades. Os autores sublinham que esta conclusão é de grande importância para os indivíduos que desejam motivar os outros de forma gerar compromisso, esforço e desempenho de alta qualidade.

3. Época 2017-2018: Organização, gestão e funcionamento do processo de treino e competição

3.1. Equipa Técnica

Tabela 1 - Constituição da Equipa Técnica.

Bernardo Caetano	Treinador Principal
Bernardo Ferrão	Treinador Adjunto
Bruno Bernardo	Treinador Adjunto
Luís Lopes	Treinador Adjunto
Marcelo Pap	Treinador Adjunto
Pedro Santos	Treinador de Guarda-redes
Alexandre Martins	Fisiologista (estagiário)
Mauro Saraiva	Técnico de Observação e Análise

O estágio profissionalizante, conforme já foi referido previamente, foi realizado na equipa de futebol de Sub-17, sob a tutoria do treinador Bernardo Caetano.

O processo de constituição da equipa técnica, relativamente aos seus membros integrantes, foi liderado pelo treinador principal. Procurou-se formar um grupo com competências a um nível multidisciplinar, com uma ideologia de jogo próxima e uma ética de trabalho comum a todos os intervenientes.

O treinador principal foi o responsável máximo por todo o processo de organização e gestão do processo de treino e do processo competitivo.

Ao nível da preparação do treino, o elemento mais próximo do treinador, no momento do planeamento das unidades de treino, foi o fisiologista Alexandre Martins, que obtinha e monitorizava todas as informações relativas ao estado dos atletas, tanto durante o microciclo como após cada momento competitivo. As informações passadas ao treinador foram obtidas utilizando diferentes métodos e ferramentas, sendo as mais frequentes através da Perceção Subjetiva de Esforço (PSE) fornecida pelos atletas em ambos os momentos. Esporadicamente, quando se sentiu essa necessidade, houve também a possibilidade de obtenção de indicadores com recurso a GPS.

O conteúdo das unidades de treino foi na sua maioria determinado pelo treinador principal, tendo em consideração o relatório feito pelo fisiologista. O elemento mais próximo a este nível foi Bruno Bernardo, visto como o elemento que se encontrava mais próximo do treinador principal, não só pelas anteriores vivências conjuntas no futebol

como pela relação próxima que mantinham fora do contexto desportivo. Com o decorrer da época, foi havendo maior abertura para que os treinadores adjuntos sugerissem exercícios ou, como chegou a acontecer em determinados momentos, planeassem unidades de treino de acordo com certos objetivos definidos previamente. A este nível, os principais coadjuvantes do processo foram Bruno Bernardo, Bernardo Ferrão e eu, sendo que Alexandre Martins também integrou o planeamento, sobretudo através de exercícios de carácter lúdico e de “descompressão”.

Bruno Bernardo assumiu a posição mais próxima do treinador principal. Enquanto jogador, contou com passagens por vários clubes de nível distrital. Já enquanto treinador contou com experiências em vários clubes de vários níveis, destacando-se as experiências no futebol sénior ao nível do Operário Futebol Clube de Lisboa e, no futebol feminino, na equipa sénior do Sporting Clube de Portugal. A experiência enquanto jogador levou a que a sua atividade se centrasse muito no contacto com os jogadores, num acompanhamento tão individualizado quanto as suas funções em treino permitiam, no sentido de perceber características, limitações e estados de espírito de cada atleta. O seu currículo de treinador, levou também a que em muitos casos a sua opinião fosse a primeira a ser considerada em diversos aspetos do jogo, desde alterações/adaptações ao Modelo de Jogo a soluções de carácter estratégico. Em treino, as suas responsabilidades e intervenções centraram-se mais na construção do processo ofensivo da equipa.

O Departamento de Observação e Análise foi constituído por Bernardo Ferrão e por mim, sendo que nos foi atribuída a tarefa de elaborar vídeos e ficheiros de descrição do adversário, em termos individuais e coletivos. A informação obtida, compilada através dos jogos de cada adversário a que conseguíamos aceder, era enviada diretamente para o treinador principal que, em caso de necessidade, ajustava a informação consoante o que havia ele também observado ou achasse mais pertinente transmitir aos atletas. Também como elemento do Departamento de Observação e Análise, integrava-se o Mauro Saraiva, cujas funções se centravam no contacto com técnicos de outros clubes para obtenção/troca de jogos. Simultaneamente, e aí residia a sua principal função, era da sua responsabilidade qualquer tarefa motivacional, seja em formato de vídeo ou poster/cartaz. Nesse domínio, foi principalmente ajudado, em termos de ideias, pelo Bernardo Caetano, pelo Bruno Bernardo e por mim.

Além das tarefas de análise, tanto o Bernardo Ferrão como eu tínhamos funções designadas em treino. O Bernardo Ferrão ficou mais associado à organização defensiva e

aos esquemas táticos (na elaboração dos quais também trabalhámos em conjunto), eu fiquei com funções mais abrangentes, tendo em conta que, paralelamente, também desempenhava a função de treinador principal no escalão de sub-13. Assim, em vários momentos assumi funções distintas em termos de objetivos táticos e momentos de jogo, o que foi do meu agrado uma vez que permitiu uma abordagem e visão mais completa e global.

Ao nível da fisiologia, como já referi, o responsável foi Alexandre Martins, que trabalhou sob a coordenação do responsável do Departamento de Fisiologia, e membro da equipa técnica de Sub-19, Sérgio Querido. Ao nível da preparação física e do trabalho de ginásio, foi coadjuvado por Luís Lopes, uma vez que este tinha experiência profissional ao nível do treino individual. A participação do Luís Lopes no processo de treino foi mais centrada no processo ofensivo, sendo ele, a par do Bruno Bernardo, o elemento com maior currículo dentro da modalidade.

A vertente do treino dos Guarda-redes foi atribuída ao Pedro Santos. Os aspetos a trabalhar eram primariamente determinados por ele, sempre após reunir com o treinador principal para definir objetivos. Estes objetivos foram definidos consoante as falhas observadas no último jogo, as características previstas para o adversário do próximo jogo e o estado de desenvolvimento do guarda-redes e/ou a previsão acerca do guarda-redes que jogaria no jogo seguinte.

Parece-me pertinente realçar que este número de elementos na equipa técnica permitiu abranger um vasto leque de funções, tendo cada um responsabilidades específicas (fisiologia, preparação física, observação, motivação). Além da dualidade abrangência/especificidade de funções, a possibilidade de ter mais intervenientes e visões/opiniões durante o processo de treino/jogo foi vista como uma característica que podia tornar a preparação e evolução mais completa e sustentada.

Dada a competitividade dentro do grupo, com vários jogadores de qualidade similar a disputar as posições do 11 inicial, sentiu-se necessidade de adotar alguns cuidados no sentido de gerir expectativas individuais, bem como conhecer e intervir (se necessário) no ambiente do balneário. Assim, procedeu-se a reuniões periódicas com os atletas, tendo começado logo na pré-época (penúltima e última semanas), no sentido de perceber características e expectativas individuais, relacionamentos e dinâmicas de grupo. Houve a preocupação de tentar formar um grupo forte, coeso e transparente no

sentido de reverter a competitividade interna em algo positivo e em prol do rendimento coletivo, no sentido de prevenir saídas de jogadores por insatisfação ou incompreensão de algumas decisões. Em termos externos, a principal ameaça residia em pressões de empresários ou clubes rivais (por interesse em algum jogador) que pudessem destabilizar psicologicamente os jogadores e, assim, prejudicar o desenvolvimento do grupo. Tendo em conta a competitividade interna e as características individuais, colocou-se a possibilidade de algum facilitismo perante adversários teoricamente mais fracos, algo que se procuraria gerir durante o processo de preparação.

Reverendo a constituição do grupo de trabalho (atletas, treinadores e restante staff), foram estabelecidos objetivos progressivos, culminando no apuramento para a 3ª fase do Campeonato Nacional de Juvenis.

3.2. Plantel

Tabela 2 - Constituição do Plantel de Sub-17 do C.F. "Os Belenenses", temporada 2017-2018.

Nome	Posição	Ano de Nascimento
Bruno Santos	Guarda-redes	2001
Diogo Fustiga	Guarda-redes	2001
João Pedro Oliveira	Guarda-redes	2002
Tomás Carvalho	Guarda-redes	2001
Tomaso Lorenzi*	Guarda-redes	2001
João Castro	Defesa Lateral Direito	2001
Jorge Xavier **	Defesa Lateral Direito	2001
Simão Gonçalves **	Defesa Lateral Direito	2001
João Guerra	Defesa Central	2001
Jonathan Ball	Defesa Central	2001
Luca Van Der Gaag	Defesa Central	2001
Gonçalo Lucas *	Defesa Central	2001
Nilton Varela	Defesa Central	2001
Pedro Marquês	Defesa Central	2001
Gabriel Gomes	Defesa Lateral Esquerdo	2002
Rodrigo Domingues	Defesa Lateral Esquerdo	2001
Vasco Gonçalves	Defesa Lateral Esquerdo	2001
Diogo Vilela	Médio Centro	2001
Edivan Pascoal *	Médio Centro	2001
Rodrigo Herrero	Médio Centro	2001
Telmo Arcanjo	Médio Centro	2001
Vasco Ribeiro	Médio Centro	2001
Afonso Valente	Médio Ofensivo	2001
Tiago Rodrigues	Médio Ofensivo	2001
Jonathan Ferreira***	Médio Ofensivo	2001
André Dias	Extremo	2001
Diogo Costa	Extremo	2001
Filipe Pereira	Extremo	2001
Paulo Lino *	Extremo	2001
Sérgio Andrade	Extremo	2001
Alexandre Carneiro	Avançado	2001
Braima Sambú	Avançado	2001
Herculano Nabian	Avançado	2004
Isaac Pedro *	Avançado	2001

(*) Atletas que saíram do clube durante a época;

(**) Atletas que integraram o plantel durante o decurso da época;

(***) Processo FIFA, atletas que integraram o grupo mas que não intervieram em contexto competitivo.

O grupo foi constituído com um misto de jogadores com alguns anos no CF “Os Belenenses” e outros que haviam sido dispensados ou demonstraram vontade de sair dos seus clubes anteriores. Entre os jogadores que vieram, alguns já tinham estado no clube, outros abraçavam uma nova experiência. Os clubes de onde os novos jogadores eram

provenientes incluíam instituições como FC Porto, Sporting CP, GD Estoril Praia, Vitória FC, SG Sacavenense, Portimonense SC ou AD Oeiras. Assim, as expectativas quanto ao rendimento eram elevadas, não só pela qualidade que se adivinhava aos novos como também pelo que já se conhecia dos jogadores com alguns anos no clube.

Como capitães de equipa, ficaram inicialmente definidos João Guerra, Diogo Costa, Diogo Vilela e Tiago Rodrigues, tendo sido posteriormente integrado Nilton Varela. Os primeiros quatro foram eleitos pelos colegas, enquanto que os dois últimos foram escolhidos pelo treinador principal devido à postura e rendimento evidenciados.

3.3. Modelo de Jogo – Clube de Futebol “Os Belenenses” Sub-17

Sistema Principal:

- Organização Ofensiva.: 4-2-3-1 com dois médios defensivos e um médio ofensivo;
- Organização Defensiva: 4-4-2 clássico.



Figura 5 - Sistemas tácticos 1-4-2-3-1 e 1-4-4-2.

Sistema a Jogar com 10: 4-4-1.

Divisão Espacial Campo:

- Setores: 6.
- Corredores: 5.

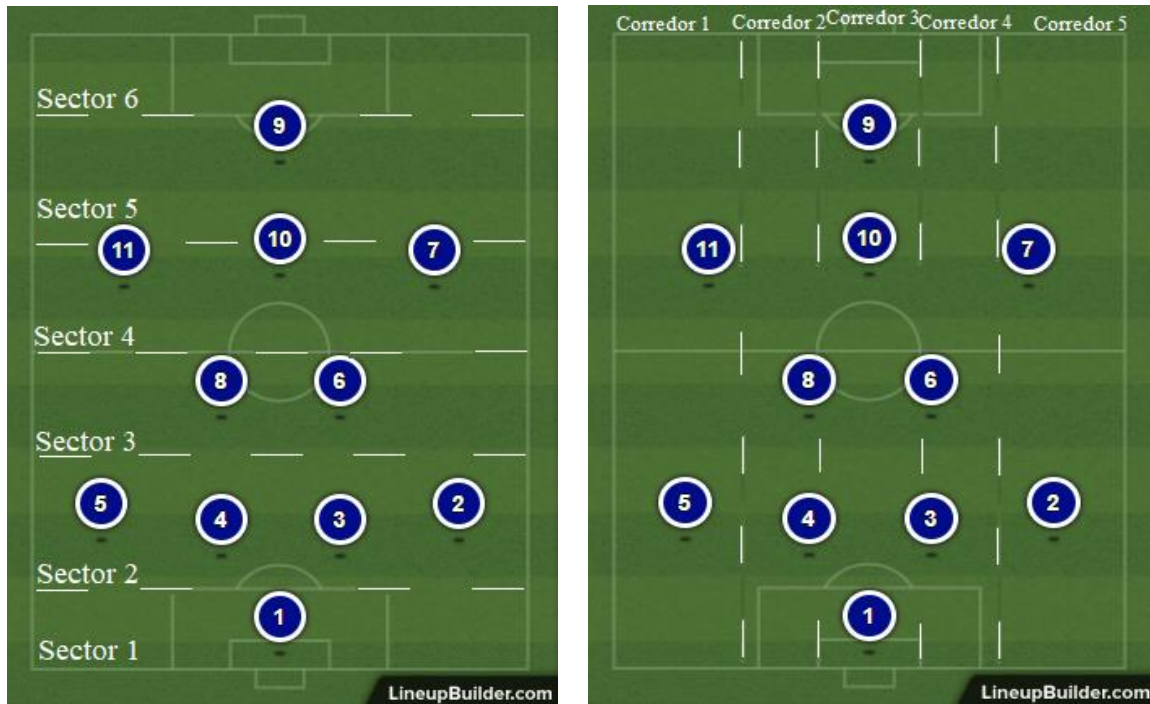


Figura 6 - Mapeamento do campo (sectores e corredores).

3.3.1. Momentos de Jogo

Organização Ofensiva

Matriz

A. Macro Princípios

- Procurar ter bola, dominar o jogo em posse;
- Posse de bola variada em ritmo e em espaço (tanto em largura (utilizando os 5 corredores) como profundidade (ênfase a coberturas e passes verticais com combinações diretas ou indiretas)) e agressiva procurando ultrapassar linhas adversárias;
- Preferência pela bola no chão e pelo jogo curto, sempre que possível dentro do bloco adversário e no corredor central, tentando colocar jogadores de frente para a última linha adversária;
- Criar e identificar condições para acelerar:

- Número (Superioridade ou Igualdade)
- Espaço (Zona do campo e espaço para jogar);
- Linhas/jogadores eliminados;
- Ataque à profundidade (probabilidade de isolar);
- Segurança/ Risco;
- Manter sempre o equilíbrio (3-1, 3-2, 2-2) e as coberturas ofensivas;
- Garantir amplitude máxima, campo grande em largura e em profundidade (um jogador sempre a atacar profundidade);
- Colocar muitos jogadores dentro do bloco adversário.

B. Princípios

- Criação de linhas de passe ao portador em losango (direita, centro e esquerda)
- Atrair e variar (dentro/fora, fora/dentro, fora/fora), bola em zonas de pressão decide rápido (um/dois toque e sai);
- Mobilidade, Permutas e Combinações;
- Movimentos contrários e contra-movimentos;
- Bola no chão (preferencialmente), procurar jogador livre/bola descoberta, utilização dos apoios frontais para eliminar linhas;
- Zonas de finalização;
- Movimentos padrão.

C. Subprincípios

Sub-momentos:

A. 1ª Fase Construção - ½ Campo Defensivo (1º e 2º sector)

Montar alternado em 3:1, 3:2 ou 2:2 (estratégico/ analise oposição)

B. 2ª Fase Construção - ½ Campo Ofensivo (3º e 4º sector)

Montar alternado em 3:1, 3:2 ou 2:2 (estratégico/ analise oposição)

C. Criação e Entrada no Espaço - 5º e 6º sector

Corredor Central (CC): enquadrar no espaço entrelinhas;

Corredor Lateral (CL): condições para acelerar.

D. Finalização – Corredor Central ou Corredor Lateral

Zonas de cruzamento: 1 (3/4 de campo); 2 (lateral da área) e 3 (dentro de área).

Zonas de finalização: 1 (1º poste); 2 (2º poste); 3 (zona do penalti) e 4 (entrada da área).

Preocupações

A. Individuais

B. Coletivas

Organização Defensiva

Matriz

A. Macro Princípio

- Princípios zonais. Bloco médio-alto agressivo, pressionantes.
- Compactos (2/2,5 setores; 3/3,5 corredores);
- Alternar ritmos de pressão (contenção vs roubar);
- Zonas e sinais;
- Proteger corredor central e zonas vitais.

B. Princípios

- Encaminhar, trancar, criar zona pressionante (para roubar);
- Trancar nos corredores laterais;
- Proteger baliza em zonas de cruzamento;
- Controlo profundidade, largura e cruzamento;
- Articulação defensiva dos 3 setores;
- Permutas defensivas;
- 1as e 2as bolas (bola no ar => correr; atacar 1ª bola, preparar 2ª bola).

C. Subprincípios

- Bola coberta! Contenção e coberturas (triângulos ou diagonais);
- Agressividade (bola, espaço, duelos);
- Superioridade defensivo no centro de jogo

Sub-momentos (sectorial)

A. 1º Momento Pressão

- **Saída de bola pelo GR:**
 - Obrigar a sair através de bola longa: Bloquear saída/condicionar em 4-4-2 losango

- Condicionar e deixar sair a jogar (bola nos centrais): Pressionar em 4-4-2 clássico
- **Bola nos centrais:**
 - Trancar (9)
 - 7 dentro;
 - 10 diagonal (pelo lado cego);
 - 8 e 6 diagonal (8 pressionante se houver jogador);
 - 11 dentro (3º/4º corredor e manter a distância para 6).
 - Bola coberta (10)
 - 11 pressionante no lateral;
 - 9 diagonal;
 - 6 e 8 diagonal;
 - 7 dentro (3º/4º corredor e manter distância para 6).
- **Bola entra no lateral:**
 - 7 pressiona de frente;
 - 9 fecha linha de passe para central do lado contrário;
 - 10 fecha 6;
 - 8 dá cobertura, 6 equilíbrio;
 - 11 no meio do campo em largura, linha do 8 em profundidade.

B. 2º Momento Pressão

- **Bola entra no 6 (9 e 10 batidos):**
 - 6/8 perto do portador:
 - 8 realiza contenção;
 - 7 e 11 por dentro fechados;
 - 6 a completar losango;
 - 10 pressiona portador pelas costas.
 - 6/8 longe do portador:
 - 10 tenta cobrir a bola.
- Bola entra no 8/10 (9 e 10 batidos)

- 8/6 realizam contenção, procurando condicionar para corredor lateral ou cobertura;
- Restantes elementos da linha média encarregam-se de coberturas e equilíbrios;
- Linha defensiva comporta-se de acordo com estímulos de: bola coberta, bola descoberta e bola descoberta + adversário a preparar bola longa.
- Bola longa:
 - Bola entra no Extremo:
 - Lateral realiza contenção;
 - 8/6 dão cobertura;
 - Linha defensiva retira profundidade, com 3/4 preparados para proteger espaço nas costas do lateral;
 - Montar bloco em largura e profundidade.
 - Bola longa no Avançado:
 - 3/4 disputam bola;
 - Restantes elementos retiram profundidade e asseguram coberturas e equilíbrio
 - Linha média acompanha movimento de retirada de profundidade da linha defensiva, preparando a segunda bola.

C. Posicionamento Defensivo

- 1/2 campo ofensivo (CC, CL)
- 1/2 campo defensivo (CC, CL) sectorial

D. Pressão a todo o Campo (Bloco Alto)

Casos Particulares

A. Formação Linhas Defensiva

- Linha Defensiva:
 - Apoios (laterais, pé contrário ao lado da bola);
 - Bascular – controlo de largura (bola no CL: central lado da bola dá cobertura, central do lado contrário à bola não passa 1º poste, lateral contrário do 2º para dentro);
 - Estímulos de profundidade: bola coberta (encurtar)/bola descoberta (retirar profundidade);

- Controlo de cruzamento (proteger baliza com 2 e 3, apoios);
- Passe atrasado (bola coberta, descoberta; corredor central ou lateral);
- Disputas no ar (1 disputa + 3 coberturas);
- Defender com 2, 3 e 4 com bola no corredor central e lateral;
- Enquadrar para a linha defensiva (perto e longe da baliza).

B. Segundas Bolas

- Definição de zonas para retirada da bola da zona de pressão.
Meio-campo defensivo – Privilegiar saída em passe
Meio-campo ofensivo – Em função do contexto, fixar adversário e soltar para colega livre de marcação ou, tal com em meio-campo defensivo, sair da pressão em passe.

C. Permutas Defensivas

D. Defender em desvantagem

Preocupações

A. Individuais

B. Coletivas

Momentos de Pressão

- Bola no corredor lateral;
- Bola dentro do nosso bloco;
- Jogador de costas/apoios desorientados (lado cego);
- Mau passe (enrolado, sem força, sem direção, que dificulte receção);
- Má receção;
- Bola no ar;
- Bola atrasada ao GR;
- Referências individuais.

Transição Ofensiva

Matriz

A. Macro Princípios

- Reação à conquista da bola;
- Tirar a bola da zona de pressão;
- Procurar espaço em detrimento da superioridade numérica.

1º Momento

- Retirar bola da zona de pressão em passe no pé, em segurança (procurar jogador livre);
- Primeiro passe preferencialmente vertical ou diagonal;
- Mudança de comportamento (abrir em largura e profundidade, dar linha de passe).

2º Momento

- Decidir pausar/acelerar;
- Variar centro de jogo;
- Passe + Rutura (chegar rápido e com muitos jogadores)
- Manter equipa compacta.

Transição Defensiva

Matriz

A. Macro Princípios

- Reação à perda da bola;
- Mudança rápida de atitude;
- Bola coberta (3 jogadores);
- Evitar progressão.

1º Momento

- Reação forte e mudança de comportamento: centro de jogo abafa, longe encurta/recupera;
- Recupera bola ou obrigada a jogar para trás.

2º Momento

(1ª pressão batida)

- Se desequilibrados, “matar” transição ofensiva adversária (através de falta);
- Recuperar velocidade máxima atrás da linha da bola;
- Juntar bloco.

Esquemas Táticos

Defensivos

- A. Pontapé Baliza
- B. Pontapé Saída
- C. Lançamento Linha Lateral (meio-campo defensivo e ofensivo)
- D. Livre Indireto (Lateral e frontal)
- E. Livre Direto (Lateral e frontal)
- F. Canto
- G. Penalty

Ofensivos

- A. Pontapé Baliza
- B. Pontapé Saída
- C. Lançamento Linha Lateral (meio-campo defensivo e ofensivo)
- D. Livre Indireto (Lateral e frontal)
- E. Livre Direto (Lateral e frontal)
- F. Canto
- G. Penáti

Alterações Estratégicas: Definidas de acordo com aspetos identificados no adversário.

3.4. Preparação pré-competitiva e período competitivo

O início da preparação deu-se no dia 17 de julho de 2017. Na semana inicial, ocorreu a apresentação dos membros que integraram a equipa técnica, os atletas realizaram exames médicos e os trabalhos principiaram com treinos de segunda-feira a sexta-feira. Neste primeiro microciclo, à semelhança do que aconteceu durante toda a pré-época, os atletas realizaram trabalho de ginásio, tendo também adicionalmente sessões de treino individual em dias determinados pelo treinador principal. Houve a possibilidade de

monitorizar o desempenho dos atletas em treino através do recurso a dados recolhidos por GPS. A ministração de cargas deu-se numa lógica crescente (volume de treinos e jogos), sendo esta reduzida na semana precedente ao primeiro microciclo competitivo (Microciclo 5).

A partir do quinto microciclo, o padrão dos mesmos passou a ser constituído por quatro sessões de treino semanais, habitualmente com a sequência visível na tabela seguinte (sujeita a alterações consoante o dia de jogo):

Tabela 3 - Microciclo-Padrão dos Juvenis A do Clube de Futebol "Os Belenenses".

Segunda-feira +1	Terça-feira +2	Quarta-feira -4	Quinta-feira -3	Sexta-feira -2	Sábado -1	Domingo
Concentração: 19:50h	Folga	Concentração: 18:50h	Concentração: 19:05h	Concentração: Grupo 1 – 18:35h Grupo 2 – 19:20	Folga	Jogo
Palestra: 20:00h		Vídeo de autoanálise + Palestra: 19:00h	Ginásio: Grupo 1 e 2 19:15h	Ginásio: Grupo 1 – 18:45 Grupo 2 – 19:30		
Treino: 20:30h		Treino: 19:30h	Vídeo de análise do adversário + Estratégia: 20:00h	Vídeo sobre esquemas táticos do adversário + Abordagem: 20:30h		
			Treino: 20:45h	Treino: 21h		

Ao longo do Campeonato Nacional de Juvenis, este foi o formato mais frequente em termos de programação do microciclo.

A 1ª fase do Campeonato Nacional de Juvenis iniciou no fim de semana de 19 e 20 de agosto.

Tabela 4 - Equipas participantes da 1ª Fase do Apuramento de Campeão de Juvenis - Série D.

Clube	Localização
Amora F.C.	Amora
A.D. Oeiras	Oeiras
C.D. Cova da Piedade	Almada
C.F. “Os Belenenses”	Lisboa
F.C. Barreirense	Barreiro
G.D. Estoril Praia	Estoril
G.D.R. Canaviais	Évora
Real S.C.	Massamá
S.C. Cuba	Cuba
S.C. Olhanense	Olhão
S.L. Benfica	Seixal
Vitória F.C.	Setúbal

Em termos classificativos, o C.F. “Os Belenenses” terminou a 1ª fase como segundo classificado da série, com um registo de dez vitórias e uma derrota, sendo somente ultrapassado pelo S.L. Benfica. Durante o decurso desta fase, o atleta Nilton Varela foi convocado para os trabalhos da Seleção Nacional de Sub-17.

A 2ª fase do Campeonato Nacional de Juvenis começou a 26 de novembro. As equipas constituintes da Série Sul foram as que finalizaram a 1ª fase no top-4 das Séries C e D.

Tabela 5 - Equipas participantes da 2ª Fase do Apuramento de Campeão de Juvenis - Série Sul.

Clube	Localização
C.F. “Os Belenenses”	Lisboa
G.D. Estoril Praia	Estoril
Real S.C.	Massamá
Sporting C.P.	Alcochete
S.G. Sacavenense	Sacavém
S.L. Benfica	Seixal
S.U. Sintrense	Sintra
U.D. Leiria	Leiria

Notou-se uma melhoria no nível competitivo geral. Houve uma elevada competição para os lugares de classificação direta até às últimas jornadas, sendo o melhor terceiro classificado disputado, entre séries, pelo C.F. “Os Belenenses”, Rio Ave F.C., Real S.C. e Vitória F.C. Finalmente, conseguimos a classificação direta, terminando em terceiro lugar na Série Sul, atrás de S.L. Benfica e Sporting C.P., com um registo de oito vitórias, um empate e cinco derrotas. Foi a primeira vez na história do C.F. “Os

Belenenses” que o escalão de Sub-17 alcançou uma passagem à fase final do Campeonato Nacional de Juvenis, com o corrente formato competitivo.

O play-off para atribuir a vaga restante para a fase final foi disputado na ilha da Madeira, tendo como clubes envolvidos o C.D. Nacional, o Real S.C., o S.C. Angrense e o Vitória S.C. Desta *final-four*, sagrou-se vencedora a equipa do Vitória S.C., garantindo para si a vaga restante para a 3ª Fase do Apuramento de Campeão.

O calendário competitivo da 3ª Fase foi algo irregular devido a uma interrupção provocada pelo Campeonato Europeu de Sub-17, que decorreu no Reino Unido entre os dias 4 e 20 de maio. Assim, a fase final iniciou a 7 de abril, no entanto esteve parada entre 21 de abril e 31 de maio.

Tabela 6 - Equipas participantes da 3ª Fase do Apuramento de Campeão de Juvenis.

Clube	Localização
C.F. “Os Belenenses”	Lisboa
F.C. Porto	Porto
S.C. Braga	Braga
Sporting C.P.	Alcochete
S.L. Benfica	Seixal
Vitória S.C.	Guimarães

Nesta fase, com um registo de duas vitórias, 2 empates e seis derrotas, concluímos a época enquanto quinto classificado no Campeonato Nacional de Juvenis, atrás de S.L. Benfica, F.C. Porto, S.C. Braga e Sporting C.P.

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Benfica Sad	10	8	2	0	39	8	26
2	Fc Porto Sad	10	7	1	2	23	12	22
3	Sc Braga Sad	10	4	2	4	14	16	14
4	Sporting Sad	10	2	2	6	20	23	8
5	Cf Os Belenenses	10	2	2	6	4	20	8
6	Vitória Sc Sad	10	1	3	6	12	33	6

Figura 7 - Classificação final da 3ª Fase do Apuramento de Campeão Nacional - Juniores B.

3.5. Operacionalização

No domínio do planeamento e preparação de treino, o principal interveniente foi o treinador principal. Em grande parte, assumiu a criação dos exercícios tendo em conta os objetivos definidos para cada microciclo. Em alguns momentos, houve abertura para que os treinadores-adjuntos intervissem também no planeamento, realizando exercícios por eles propostos, sempre sujeitos a uma avaliação prévia por parte do líder do processo: o treinador principal.

O tipo/regime de intensidade da carga pré-treino, concretamente ao nível do ginásio mas também, durante a pré-época, nos treinos individuais no campo, foi ajustada consoante o regime de intensidade previsto para a sessão principal. Antes do treino, realizava-se uma reunião tendo como objetivo esclarecer as funções respetivas a cada treinador interveniente. Nesse momento, abordavam-se temas como a organização do treino, disposição e objetivos dos exercícios no campo, funções e intervenção (instrução e *feedback*) dos treinadores em cada exercício, divisão de grupos ou trocas de jogadores entre repetições ou exercícios.

Realizando uma revisão macroscópica da época desportiva, a preparação foi feita considerando dois aspetos: o nosso Modelo de Jogo e as características/Modelo de Jogo do adversário. Em função do adversário, do momento da equipa e da fase da época, era determinado qual dos dois aspetos receberia maior enfoque durante a semana de preparação.

De uma forma geral, ao longo da 1ª Fase o planeamento dos exercícios do microciclo e a abordagem estratégica privilegiou o desenvolvimento do nosso Modelo de Jogo, ao nível da introdução e/ou aprofundamento de comportamentos, princípios e subprincípios. A abordagem estratégica era muitas vezes coincidente com os comportamentos concebidos originalmente para cada jogador/posição, isto é, com poucas alterações posicionais e comportamentais.

Com a passagem à 2ª Fase, sentiu-se a necessidade de “fechar” determinados comportamentos. Esta “limitação de opções” realizou-se essencialmente no momento defensivo, também com a ideia de poupar esforços aos jogadores e de lhes conferir mais conforto decisional, derivado dessa mesma limitação. Esta alteração/adaptação adveio da elevação do nível competitivo e da necessidade de maximizar o esforço dos atletas nas

ações que lhes eram solicitadas. Sentiu-se que, limitando/conferindo algumas tarefas, alcançar-se-ia maior equilíbrio nas ações/decisões dos jogadores e, com isso, reduzir-se-iam desposicionamentos e os esforços daí decorrentes. Naturalmente, todos os jogadores recebiam esta informação, portanto, caso o jogo proporcionasse alguma alteração, todos estavam operacionais para realizar a tarefa de outro(s) colega(s). Ofensivamente, houve uma maior preocupação com jogadas/movimentos padronizados, sobretudo em fases próximas à finalização.

Estas adaptações foram motivadas pelo aumento da qualidade dos adversários. Reconhecemos em algumas equipas da 1ª Fase alguma falta de detalhe no trabalho intersectorial e setorial que, aliado a eventuais fragilidades individuais, poderiam ser exploradas com relativa facilidade, sendo possível optar por uma mentalidade de jogo de maior risco ofensivo. Estas lacunas diminuíram consideravelmente na 2ª Fase, fosse por real aprofundamento e complexidade de cada Modelo de Jogo, fosse pelo reconhecimento de dificuldades individuais e, consequentemente, da adoção de uma mentalidade de jogo retraída e defensiva, com maior número de jogadores em espaços recuados do terreno.

Assim, além de um trabalho acrescido ao nível do reconhecimento das movimentações e comportamentos dos adversários aquando da sua análise, houve também maior detalhe e especificidade na criação de exercícios, sendo estes, cada vez mais, criados em função do que observávamos do adversário, nunca descurando, evidentemente, o nosso Modelo de Jogo. Portanto, derivado do nível de compreensão e conhecimento do nosso Modelo de Jogo por parte dos jogadores, os aspetos abordados na preparação foram cada vez mais vezes determinados em função do adversário.

Na 3ª Fase, uma vez que o maior objetivo da época já tinha sido alcançado com a chegada à fase final, procurámos gerir expectativas e alternar as duas abordagens que adotámos em termos de preparação. Essa gestão foi feita consoante o que observávamos e sentíamos por parte do plantel. Até à 4ª/5ª jornada, mantivemos a preparação que caracterizou a 2ª Fase, com maior foco nos espaços a explorar na organização adversária, adaptando o nosso Modelo de Jogo. Contudo, após a 6ª jornada, altura em que contávamos quatro derrotas consecutivas, voltámos a abordar os princípios iniciais do nosso Modelo de Jogo, no sentido de transmitir uma mensagem de confiança nas bases que nos tinham levado até essa fase. Os vídeos que apresentámos ao plantel, por sua vez, começaram a ter menor duração, uma vez que sentimos que os jogadores já não tinham a mesma disponibilidade e capacidade de retenção de informação. Daí também resultou a

“desconstrução” do treino em termos de complexidade informativa, para voltar a realçar as características originais do nosso Modelo de Jogo.

3.6. Intervenção do Departamento de Observação e Análise

Ao nível do Departamento de Observação e Análise, foram realizadas essencialmente análises à própria equipa (pós-jogo) e do adversário (pré-jogo), ambas com suporte de vídeo. As apresentações, tendo em conta o microciclo-padrão, decorreram à terça-feira (apresentação sobre a análise de desempenho da equipa no último jogo), quinta-feira (apresentação das características gerais do adversário) e sexta-feira (análise de esquemas táticos) de cada semana. As apresentações em formato de vídeo foram realizadas com o auxílio do *software* Longomatch.

Relativamente à análise do desempenho da equipa em jogo, a avaliação era feita tendo por base os comportamentos definidos no Modelo de Jogo, bem como recorrendo a adaptações estratégicas definidas *à priori*. A análise de desempenho contemplava a avaliação da prestação ao longo dos quatro momentos de jogo (Organização Ofensiva e Defensiva, Transição Ofensiva e Defensiva), com raras exceções em que foram incluídos lances de esquemas táticos em situações em que, por indicação do treinador principal, foi considerado oportuno destacar positivamente algum comportamento ou corrigir algum detalhe.

A análise do adversário era sustentada pela observação de jogos do mesmo, sendo que a quantidade de observações variou em função dos jogos a que foi possível aceder, tanto ao vivo como por gravação. Devido ao facto de os jogos do Campeonato Nacional de Juvenis decorrerem todos à mesma hora (domingo às 11h), só foi possível assistir *in loco* ao desempenho do adversário em situações em que, excecionalmente, o jogo era antecipado ou adiado. Assim, a maior parte das análises foi feita com recurso a vídeo. A quantidade de informação analisada dependeu do número de jogos que se conseguia obter, quer acedendo a plataformas onde os jogos estavam disponíveis (Mycujoo, etc.) quer realizando trocas de jogos com outras equipas. Estabeleceu-se que, idealmente, a análise do adversário seria alicerçada em pelo menos três observações, tentando observar o mesmo em diversos contextos (em casa/fora, a ganhar/perder, em relva sintética/natural, em diferentes condições climáticas) de forma a melhor tentar prever a sua abordagem.

Contudo, nem sempre foi possível uma análise de tantos fatores dados os constrangimentos resultantes da obtenção da gravação dos jogos pretendidos.

3.7. Dados Estatísticos de Competição

A equipa técnica não tinha acesso a nenhum software de análise que facilitasse o controlo competitivo. Assim, recorreu-se exclusivamente a um modelo de controlo e análise quantitativa existente no clube (apresentada em Anexo).

As estatísticas foram atualizadas semanalmente, discriminando o estatuto em jogo (titular, suplente utilizado, suplente não-utilizado ou não convocado), o tempo de jogo de cada jogador bem como golos e assistências. O responsável pelo seu preenchimento era o Fisiologista, que entregava esses dados juntamente com os valores da Perceção Subjetiva de Esforço (PSE) atribuídos pelos jogadores antes da primeira sessão de treino da semana seguinte.

Como os jogos eram filmados, realizava-se, posteriormente, uma análise qualitativa do desempenho (individual e coletivo) e, em caso de necessidade do treinador ou de um jogador para explicar determinados comportamentos táticos, utilizava-se o conteúdo imagético para esclarecer certas ações, decisões ou comportamentos.

3.8. Condições de Trabalho

As instalações disponibilizadas para o desenvolvimento da preparação da equipa resumiram-se a três espaços: o Campo Major Baptista Silva, o Campo nº3 do Restelo e um ginásio, que se integrava nas instalações do Departamento de Especialização de Futebol Juvenil.

Ao longo da pré-época, considerando a disponibilidade de tempo e campos para treinar, derivados da ausência de treinos nos escalões de formação abaixo dos Sub-15 ou equipas da Escola de Futebol “Os Belenenses”, foi possível realizar sessões de treino técnico, dividindo o plantel em grupos de forma a que se pudesse dar a atenção e *feedback* devido a cada jogador. Estas sessões tinham uma duração de 30 a 45 minutos, decorrendo antes do treino coletivo. Estas sessões duraram até início de setembro, altura em que os

demais escalões iniciaram a sua época desportiva, limitando as possibilidades de horário de utilização dos campos.

Ao longo da época, os atletas foram seguidos por um nutricionista, de forma a controlar flutuações de peso e gerir a alimentação de cada jogador, consoante as suas necessidades fisiológicas e possibilidades económicas.

A partir do momento em que todos os escalões retomaram as suas atividades e treinos, sentiram-se algumas limitações não só em termos de infraestruturas como de tempo para realizar um trabalho mais aprofundado. A este nível, ajudaria, tal como aconteceu inicialmente, ter mais um campo disponível ou, pelo menos, ter o campo onde se realizaria o treino coletivo disponível mais cedo, seja para trabalhar aspetos técnicos, seja para realizar algum trabalho físico complementar.

Associado ainda à potenciação do rendimento, é pertinente abordar o material disponível para trabalho de ginásio. Seria importante, em primeiro lugar, conseguir um espaço exclusivo para o efeito e, além disso, atualizar e, se possível, aumentar o material e tecnologia disponível, para um trabalho mais completo e controlado.

Associado ao tópico anterior, uma vez que ambas as sessões decorriam no mesmo compartimento, seria igualmente importante uma sala exclusiva para reuniões e apresentações.

De forma a facilitar a recuperação, seria relevante considerar a necessidade de um tanque para banhos de gelo, de forma a reabilitar os jogadores mais rapidamente, porque nem todos os atletas têm possibilidade para o fazer em casa. Seria também de relevo procurar integrar um maior número de profissionais de fisioterapia para, na mesma ordem de ideias, promover uma mais rápida e melhor recuperação dos atletas, seja a lesão seja a fadiga resultante da competição.

Por último, e também mais complicado, seria positivo adquirir mais um campo. Se fosse possível ser de relva natural, tanto melhor (para melhorar a preparação de jogos nesse tipo de piso) mas mesmo sendo relvado sintético seria vantajoso, de forma a fazer uma distribuição melhor dos treinos dos escalões de formação, possibilitando a ocorrência de mais treinos em simultâneo e, assim, o término dos treinos diários mais cedo, de forma a que os atletas tivessem mais e melhor tempo de descanso entre sessões.

4. Impacto da orientação motivacional no rendimento desportivo em atletas de Futebol (Área 2)

4.1. Introdução

A identificação de jovens talentos desportivos é uma das maiores preocupações das sociedades desportivas, particularmente nos clubes com maior capacidade financeira e, simultaneamente, melhores meios para o desenvolvimento das capacidades do jovem atleta. A identificação precoce de futuros desportistas de elite proporciona uma vantagem para qualquer organização que consiga identificar os jovens com características de maior destaque (Morris, 2000). Por sua vez, se estes jovens talentos receberem o melhor treino e os melhores cuidados desde uma tenra idade, a probabilidade de se tornarem jogadores de topo aumenta.

A identificação de futuros atletas de elite numa idade precoce permite que os clubes se concentrem no desenvolvimento de jovens jogadores, representando um investimento financeiro mais baixo comparativamente ao necessário para a sua contratação quando já tiverem um estatuto profissional. Assim, cada vez mais os clubes apostam, além da formação de um Departamento de *Scouting* para identificação de jovens com potencial desportivo, no desenvolvimento de planos para o desenvolvimento dos seus jogadores, no sentido de proporcionar condições para que estes se tornem atletas de elite.

A título de exemplo, os treinadores das Academias dos clubes da Primeira Liga Inglesa, após uma discussão com o objetivo de modernizar a estrutura das Academias de Futebol, desenvolveram um Plano de Rendimento do Jogador de Elite (*Elite Player Performance Plan*) que clarifica os processos e os procedimentos necessários para que as academias formem mais e melhores jogadores (Nicholls et al., 2017). De acordo com estes autores, as academias da Primeira Liga Inglesa são para jogadores compreendidos numa faixa etária entre os Sub-9 e os Sub-21. As academias são divididas em três fases: fundação (Sub-9 a Sub-11), desenvolvimento juvenil (Sub-12 a Sub-16) e desenvolvimento profissional (Sub-17 a Sub-21). Os jogadores da Academia nas fases de fundação e desenvolvimento juvenil combinam as tarefas na Academia com as responsabilidades da escola (Nicholls et al., 2017). Por outro lado, referem os autores, os jogadores na fase de desenvolvimento profissional são jogadores em tempo integral, embora existam compromissos educacionais para jogadores menores de 18 anos.

Contudo, há poucos modelos de identificação de talentos que sejam aceites globalmente. Muitos dos modelos propostos são, na melhor das hipóteses, descritivos e esquemáticos, mas não houve tentativas reais de avaliar sua validade (Reilly et al., 2000). O processo que guia qualquer atleta até um nível de excelência é custoso e não-linear. Os atletas enfrentam inúmeros desafios em busca da excelência na modalidade a que se dedicam. Ao longo do percurso em direção a desempenhos de alto nível, enfrentam (entre outras coisas) várias horas de treino, reabilitação de lesões, o stress e a ansiedade da competição e a agonia da derrota (Vallerand & Loisier, 1999). O sucesso futuro no futebol depende, em última análise, de uma série de fatores externos, incluindo oportunidades para a prática, permanecer livre de lesões, a natureza da supervisão e treino fornecidos durante os anos de desenvolvimento e, finalmente, fatores pessoais, sociais e culturais (Reilly et al., 2000). O processo de identificação e desenvolvimento é difícil uma vez que o rendimento atual e o potencial futuro são determinados por fatores de vários domínios do talento (Höner & Feichtinger, 2016). O conhecimento das características psicológicas dos jogadores pode ser muito valioso para que, juntamente com os indicadores físicos e antropométricos, possibilitem aos treinadores individualizar os processos de treino e, assim, otimizá-los (Olmedilla, García-Mas, & Ortega, 2017). A avaliação das características psicológicas pode permitir formular hipóteses de trabalho acerca da intervenção psicológica mais adequada para estimular o rendimento desportivo (Abenza et al., 2014, Olmedilla et al., 2010, cit. por Olmedilla, García-Mas, & Ortega, 2017). Este trabalho não só é muito importante para atletas profissionais ou de alto nível, como também para jovens atletas em desenvolvimento uma vez que ajudará a implementar programas de apoio psicológico apropriados para cada caso (Olmedilla, García-Mas, & Ortega, 2017).

Morris (2000) refere que a identificação de talentos no futebol está na sua infância, pelo menos do ponto de vista psicológico. Segundo o autor, relatórios descritivos sugerem que, embora os treinadores e administradores tenham aumentado a sua consciencialização sobre o impacto das questões psicológicas, não usam nenhum meio objetivo, ou mesmo subjetivo, para avaliar essa componente nos jovens jogadores.

Neste sentido, pretende-se com a presente investigação fornecer dados objetivos relativamente à influência da motivação (orientada para o ego ou para a tarefa) no rendimento desportivo (dado pelos minutos de jogo), de forma a caracterizar um atleta inserido num contexto de alto rendimento desportivo como é o Campeonato Nacional de

Juvenis. Essencialmente, procura-se perceber se a dominância de algum dos tipos de orientação motivacional favorece o desempenho desportivo no Futebol.

As hipóteses testadas foram as seguintes:

- Hipótese nula: Não há impacto significativo no rendimento em minutos de jogo;
- Hipótese alternativa: Há impacto significativo no rendimento em minutos de jogo (nível de significância 5%).

4.2. Amostra

O grupo utilizado para o estudo foi o plantel de Juvenis A (sub-17) do Clube de Futebol “Os Belenenses”. Foram considerados para a investigação futebolistas de sexo masculino e, de forma a que os resultados fossem mais fidedignos e válidos, só foram tidos em conta para o estudo atletas que tivessem iniciado e concluído a época desportiva com o grupo. Este constrangimento foi considerado pertinente uma vez que tanto houve casos de jogadores que iniciaram a época, mas saíram no seu decurso, como também casos de atletas que chegaram durante o processo, impossibilitando assim a comparação dos seus dados estatísticos totais de época. O parâmetro considerado para o rendimento, neste caso, é dado pelo tempo (em minutos) passado em competição, sendo que o se apresenta o tempo total da época (jogos particulares na pré-época e paragens de campeonato e jogos de período competitivo).

4.3. Metodologia

4.3.1. Avaliação da Orientação Motivacional

O formulário utilizado correspondeu ao Questionário de Orientação Motivacional no Desporto - TEOSQp, traduzido para a Língua Portuguesa por Fonseca e Biddle (2001) do original de Duda e Nicholls (1989), tendo como propósito avaliar os objetivos de realização dos jovens atletas que praticam desporto (Fonseca & Brito, 2005). Por forma a manter a confidencialidade das respostas e o anonimato dos participantes, removeu-se a identificação dos sujeitos da apresentação final do estudo.

Os questionários foram ministrados individualmente a todos os jogadores. A data de preenchimento escolhida foi a duas semanas do final da época, de forma a evitar que

os jogadores respondessem às questões de forma a ter algum benefício desportivo relevante.

4.3.2. Procedimentos estatísticos

O tratamento de dados foi realizado com recurso à utilização do software *Microsoft Office Excel* 2017 perspetivando a análise, organização e estruturação gráfica da informação. Os valores relativos a médias e desvios-padrão foram calculados recorrendo às fórmulas integradas no referido *software*.

Após a recolha das respostas ao questionário, foi realizado um cálculo para definir a expressão de cada dominância motivacional. Este cálculo resumiu-se à média dos valores dados nas respostas, dado que estas se associavam a um dos dois tipos de orientação motivacional. As questões 1, 3, 4, 6, 9, 11 associavam-se à motivação para o ego, já as perguntas 2, 5, 7, 8, 10, 12 e 13 relacionavam-se com a motivação para a tarefa.

$$\textbf{Orientação para o Ego} = (q1 + q3 + q4 + q6 + q9 + q11) \div 6$$

$$\textbf{Orientação para a Tarefa} = (q2 + q5 + q7 + q8 + q10 + q12 + q13) \div 7$$

Tendo em conta a dimensão da amostra, utilizou-se o teste não-paramétrico de Mann-Whitney. Calculou-se a média do tempo de jogo para se separar a amostra em dois grupos:

- Grupo 1: Atletas com tempo de jogo superior à média
- Grupo 2: Atletas com tempo de jogo inferior à média

Após esta categorização, colocou-se os valores correspondentes à orientação motivacional, separados (ego/tarefa), numa escala ordinal ascendente. Efetuou-se ordenação e a sua correção, uma vez que alguns valores eram iguais, utilizando a fórmula no *Excel*:

- Para ordenar: $\text{ORDEM}(\text{valor da orientação motivacional}; \text{série de valores}; \text{ordem ascendente})$
- Exemplo prático: $\text{ORDEM}(L24; L\$24: L\$43; 1)$
- Para corrigir a ordem: $\text{ORDEM}(\text{valor da orientação motivacional}; \text{série de valores}; \text{ordem ascendente}) + (\text{CONTAR}(\text{série de valores}) + 1 - \text{ORDEM}(\text{valor da$

orientação motivacional;série de valores;ordem descendente)-ORDEM(valor da orientação motivacional;série de valores;ordem ascendente))/2;

- Exemplo prático: $ORDEM(L24:L\$24:L\$43;1)+(CONTAR(L\$24:L\$43)+1-ORDEM(L24:L\$24:L\$43;0)-ORDEM(L24:L\$24:L\$43;1))/2$.

De seguida, calculou-se os valores do U de Mann-Whitney, isoladamente para cada uma das orientações motivacionais, consoante a média de tempo de jogo fosse acima ou abaixo da média. A estatística inferencial, através da comparação do U de Mann-Whitney, realizou-se recorrendo às fórmulas:

- $U1 = n1n2 + (n1(n1 + 1)/2) - R1$
- $U2 = n1n2 + (n2(n2 + 1)/2) - R2$

$n1$ = nº de observações no grupo 1

$n2$ = nº de observações no grupo 2

$R1$ = soma dos ranks atribuídos ao grupo 1

$R2$ = soma dos ranks atribuídos ao grupo 2

Os valores críticos representam-se sob a forma de um intervalo, sendo o valor mais baixo (“U crítico”) determinado pelo valor presente na tabela de Mann-Whitney correspondente aos casos evidenciados de $n1$ (11) e $n2$ (9), que se podem constatar na tabela em Anexo. O valor mais elevado é obtido através da subtração do “U crítico” ao valor resultante da multiplicação de $n1$ por $n2$. O valor de U utilizado para as conclusões, tendo em conta que se obtém $U1$ e $U2$, é o valor mais baixo entre destes dois.

4.4. Resultados e Discussão

Os resultados provenientes das respostas ao questionário encontram-se sintetizados na Figura 8:

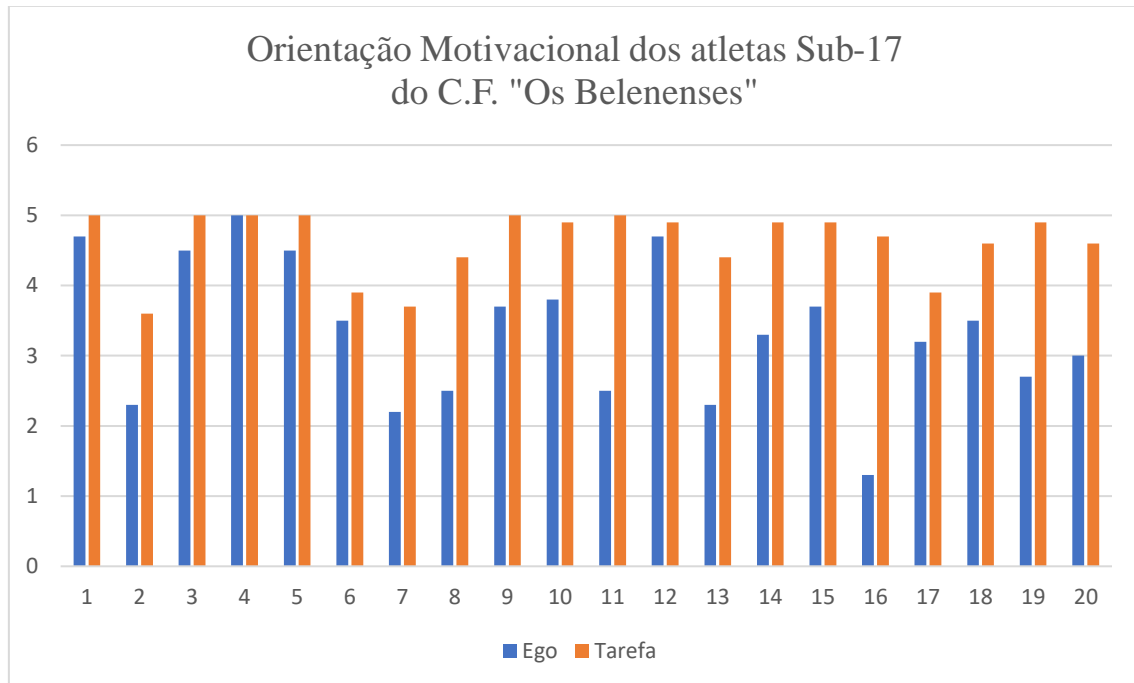


Figura 8 - Orientação Motivacional dos atletas Sub-17 do C.F. "Os Belenenses"

O resultado para a orientação para o ego foi $3,35 \pm 0,98$ e de $4,62 \pm 0,46$ para a orientação para a tarefa. Ambos os tipos de orientação motivacional alcançaram o valor 5 (atleta 4 no que diz respeito à orientação para o ego, atletas 1, 3, 4, 5, 9 e 11 relativamente à orientação para a tarefa) como máximo obtido. No que diz respeito aos mínimos, os resultados identificam 1,3 (atleta 16) para a orientação motivacional para o ego e 3,6 (atleta 2) para a orientação para a tarefa.

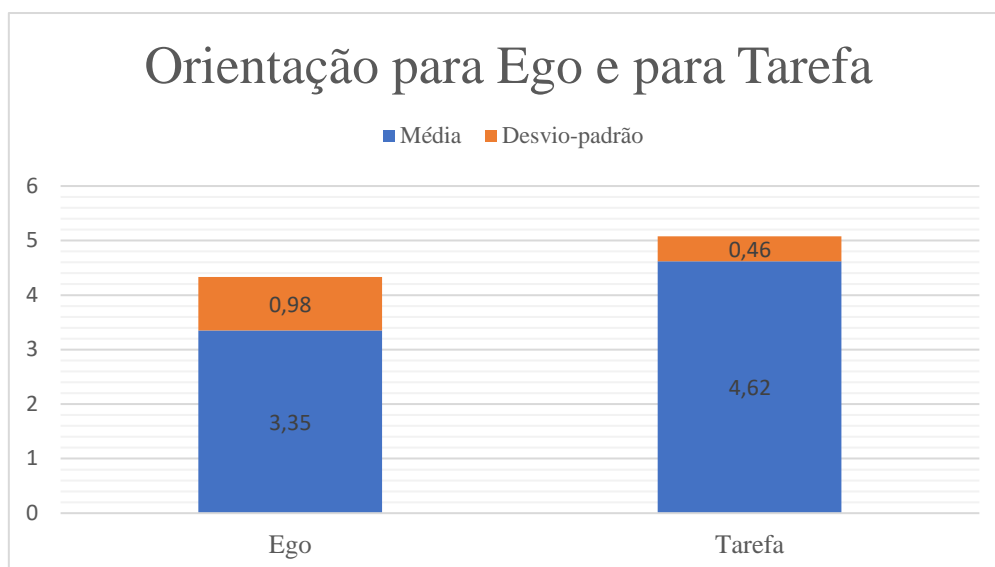


Figura 9 - Estatística descritiva para os valores obtidos para a orientação motivacional para o ego e para a tarefa.

Neste âmbito, os resultados obtidos assemelham-se aos registados num estudo de White e Zellner (1996), cujas médias registadas foram $4,10 \pm 0,81$ relativamente à orientação para a tarefa e $3,21 \pm 0,87$ no que diz respeito à orientação para o ego. O estudo levado a cabo por White e Zellner (1996) abrangeu uma amostra maior em género, idade e número, contando com 251 sujeitos.

Tendo em conta que, excetuando o atleta 4, todos os atletas demonstraram predominância de orientação motivacional para a tarefa, calculou-se a média para a orientação motivacional para a tarefa para dois grupos: acima da média do tempo de jogo global e abaixo da média do tempo de jogo global. A média do tempo de jogo dos intervenientes foi de $2442,6 \pm 721,65$ minutos. Os atletas que tiveram tempo de jogo acima da média tiveram uma média de orientação para a tarefa de, aproximadamente, $4,7 \pm 0,41$. Os atletas cujo tempo de jogo foi inferior à média registaram uma média de orientação para a tarefa de $4,5 \pm 1,44$.

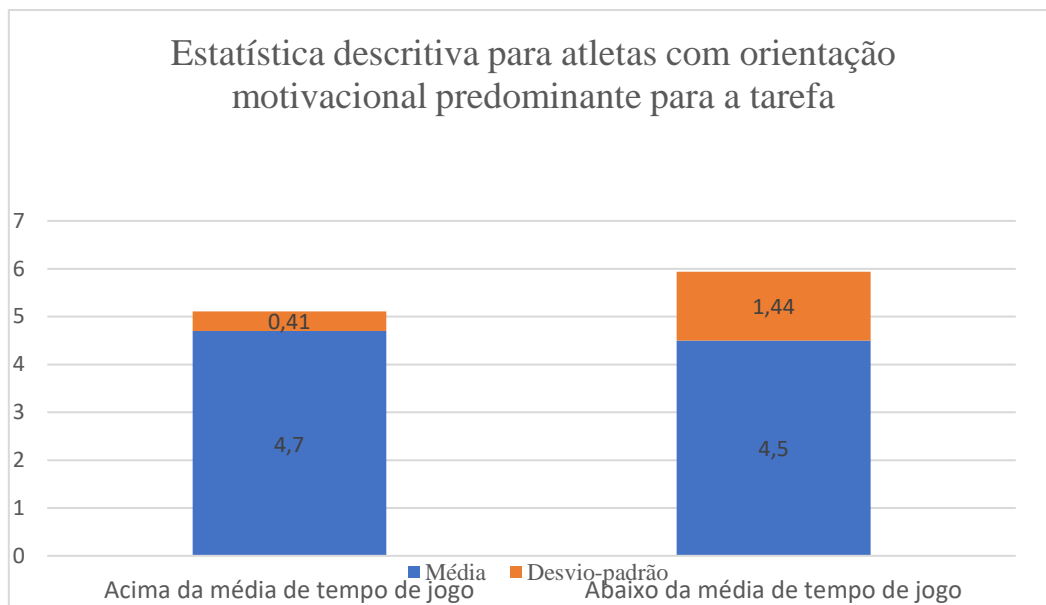


Figura 10 - Estatística descritiva para atletas com orientação motivacional predominante para a tarefa.

Este exemplo pode ser importante na explicação do sucesso de uma equipa, neste caso concreto a nossa, de Juvenis A. O “tempo de jogo inferior à média” lembra-nos o que por vezes se ouve alguns treinadores dizer: “os jogadores mais importantes são os que não jogam”, porque se estes se desmotivarem, descomprometerem e/ou não se esforçarem, mais cedo ou mais tarde levam ao conforto dos que jogam com maior frequência, conduzindo à estagnação do desenvolvimento coletivo e, eventualmente, a uma quebra de resultados.

Repare-se neste exemplo, passível de ser encontrado no Tabela 7:

- O jogador com mais minutos de jogo do plantel é o atleta 6, defesa central, 3800 minutos disputados, orientação para a tarefa de 3,9;
- O jogador com menos minutos de jogo do plantel é o atleta 20, avançado, 1348 minutos de jogo, orientação para a tarefa de 4,6. Dos três avançados, foi o que teve menos possibilidades de participação.

A questão é: quantos quilómetros é que este homem terá percorrido, na expectativa de jogar, que permitiram ao atleta 6 estar constantemente a ser testado? Nesta ordem de ideias, Van-Yperen e Duda (1999) referem que, de acordo com os dados do seu estudo, a orientação para a tarefa produz um efeito sobre a melhoria de desempenho ao longo da temporada.

Calculou-se a média do tempo de jogo para se separar a amostra em dois grupos, conforme se pode verificar na tabela 8:

- Grupo 1: Atletas com tempo de jogo superior à média
- Grupo 2: Atletas com tempo de jogo inferior à média

Tabela 7 - Distribuição de grupos em função da posição em relação à média do tempo de jogo.

Atleta	Minutos jogados	Grupo
1	1921	2
2	1587	2
3	3170	1
4	3358	1
5	2868	1
6	3800	1
7	1960	2
8	3215	1
9	2928	1
10	2640	1
11	1735	2
12	1686	2
13	1595	2
14	3300	1
15	2826	1
16	2558	1
17	2807	1
18	1714	2
19	1836	2
20	1348	2

Os resultados das ordenações dos valores obtidos para os coeficientes de ego e tarefa, respetivamente, apresentam-se nas tabelas seguintes:

Tabela 8 - Determinação da ordem dos valores obtidos para a orientação para o ego.

Atleta	Posição	Orientação para o ego	Ordem Ascendente	Rank	Rank corrigido
1	Guarda-redes	4.7	1,3	1	1
2	Guarda-redes	2.3	2,2	2	2
3	Defesa Lateral	4,5	2,3	3	3,5
4	Defesa Lateral	5	2,3	3	3,5
5	Defesa Lateral	4.5	2,5	5	5,5
6	Defesa Central	3.5	2,5	5	5,5
7	Defesa Central	2.2	2,7	7	7
8	Defesa Central	2.5	3	8	8
9	Médio Centro	3.7	3,2	9	9
10	Médio Centro	3.8	3,3	10	10
11	Médio Centro	2.5	3,5	11	11,5
12	Médio Centro	4.7	3,5	11	11,5
13	Médio Centro	2.3	3,7	13	13,5
14	Médio Ofensivo	3.3	3,7	13	13,5
15	Médio Ofensivo	3.7	3,8	15	15
16	Extremo	1.3	4,5	16	16,5
17	Extremo	3.2	4,5	16	16,5
18	Extremo	3.5	4,7	18	18,5
19	Avançado	2.7	4,7	18	18,5
20	Avançado	3	5	20	20

Tabela 9 - Determinação da ordem dos valores obtidos para a orientação para a tarefa.

Atleta	Posição	Orientação para a tarefa	Ordem Ascendente	Rank	Rank corrigido
1	Guarda-redes	5	3,6	1	1
2	Guarda-redes	3.6	3,7	2	2
3	Defesa Lateral	5	3,9	3	3,5
4	Defesa Lateral	5	3,9	3	3,5
5	Defesa Lateral	5	4,4	5	5,5
6	Defesa Central	3.9	4,4	5	5,5
7	Defesa Central	3.7	4,6	7	7,5
8	Defesa Central	4.4	4,6	7	7,5
9	Médio Centro	5	4,7	9	9
10	Médio Centro	4.9	4,9	10	12
11	Médio Centro	5	4,9	10	12
12	Médio Centro	4.9	4,9	10	12
13	Médio Centro	4.4	4,9	10	12
14	Médio Ofensivo	4.9	4,9	10	12
15	Médio Ofensivo	4.9	5	15	17,5
16	Extremo	4.7	5	15	17,5
17	Extremo	3.9	5	15	17,5
18	Extremo	4.6	5	15	17,5
19	Avançado	4.9	5	15	17,5
20	Avançado	4.6	5	15	17,5

Para determinação da significância ($p < 0,05$) da relação entre cada orientação motivacional e o tempo de jogo, obteve-se o valor de U1 e U2, respetivamente de 58,5 e 40,5 para orientação para o ego e 54 e 45 para a orientação para a tarefa.

Os valores críticos para o nível de significância de 5% ($p < 0,05$) determinados foram 23 e 76. Uma vez que ambos os valores se encontram dentro do intervalo dado

pelos valores críticos, não há razão para rejeitarmos a hipótese nula, concluindo que nenhum dos parâmetros teve um impacto significativo no rendimento desportivo, dado em minutos de jogo. Os resultados do presente estudo foram semelhantes aos de Höner e Feichtinger (2016), que determinaram, usando o mesmo questionário mas sendo o desempenho avaliado subjetivamente pelo treinador, que nenhuma das orientações motivacionais encontrou correspondência com o rendimento desportivo. Contudo, os estudos de Coelho e Silva et al. (2010, cit. por Höner & Feichtinger, 2016) e Kavassanu et al. (2011, cit. por Höner & Feichtinger, 2016) mostram alguma inconsistência no impacto da orientação motivacional no rendimento, uma vez que se no primeiro caso o sucesso desportivo foi correlacionado com a orientação para o ego, já no segundo essa correlação ocorreu com a orientação para a tarefa.

4.5. Conclusões

A investigação pretendia obter dados objetivos relativamente à influência da motivação (orientada para o ego ou para a tarefa) no rendimento desportivo (dado pelos minutos de jogo), possibilitando uma caracterização do atleta de alto rendimento no que à dominância de orientação motivacional diz respeito.

Uma vez que o valor para a orientação motivacional para o ego se encontra mais próximo de ser estatisticamente relevante relacionado com o rendimento em minutos, é possível sugerir que os valores para o ego poderão ter sido influenciados pelas experiências anteriores dos jogadores, dado que muitos deles passaram por clubes mais conceituados. A amostra contempla a geração de atletas que alcançou os melhores resultados na formação do clube ao nível de campeonatos nacionais, o que lhes possibilitou estímulos competitivos elevados, alicerçados por uma maioria de resultados de êxito, tal como se verificou na época desportiva corrente. Para se avaliar a influência das experiências competitivas, sugere-se a realização do protocolo com atletas de diferentes níveis competitivos de forma a determinar se há variação na orientação para o ego.

Dada a homogeneidade no que ao predomínio da orientação motivacional para a tarefa diz respeito, sugere-se que esta pode ter sido um fator importante na criação da identidade do grupo, na sua forma de interagir e trabalhar, determinante para o alcance dos objetivos a que nos propusemos. Além disso, os resultados sugerem que os altos

valores obtidos para a orientação motivacional para a tarefa apresentam-se como um fator que contribui para o desenvolvimento dos atletas, tanto na perspetiva de quem joga com mais frequência como do ponto de vista de quem tem menos oportunidades, promovendo a melhoria coletiva. Para obter resultados mais representativos, teria sido útil uma amostra mais ampla, podendo inclusive englobar atletas de outros escalões etários para verificar padrões motivacionais por idade e o seu desenvolvimento à medida que aumenta a especialização dos atletas.

A falta de implicação registada entre qualquer um dos dois tipos de motivação e o rendimento em minutos de jogo, bem como os valores obtidos para cada uma das orientações motivacionais sugerem que, tendo como objetivo o alto rendimento, pode ser importante que os atletas apresentem valores médios a elevados em ambos os tipos de motivação.

Os resultados obtidos em resposta ao questionário ministrado não foram de encontro à expectativa criada e ao objetivo do estudo. Este enviesamento terá sido fundamentalmente influenciado pela instrução e *feedback* da equipa técnica durante o processo de treino. De facto, o treinador (e a equipa técnica) são indutores de muitos dos comportamentos e crenças dos jogadores. Por este motivo, para estudos futuros, sugere-se a realização do questionário TEOSQ no início e no final da época no sentido de perceber o impacto da relação entre equipa técnica e jogadores e como esta influi na orientação motivacional dos atletas. A aplicação na fase inicial da época desportiva pode também auxiliar na gestão das expectativas e da aprendizagem do grupo e de cada um dos elementos.

5. Relação com a Comunidade: Vetores do Modelo de Jogo (Área 3)

5.1. Contextualização do Evento

Integrada nas atividades previstas para a unidade curricular de Estágio do 2º ano de Mestrado, está a realização de um evento direcionado para os agentes que intervêm no processo de desenvolvimento desportivo, manifestado sob a suas mais diversas funções, formas e nível de intervenção.

Considerando esta tarefa académica, constituiu-se um grupo formado por sete alunos (António Camacho, Carlos Finisterra, Gonçalo Ramos Moura, João Faria, João Rocha, João Silva e Marcelo Pap), sob a orientação dos Professores Francisco Silveira Ramos e Óscar Tojo, cuja conceção partia da pretensão de conjugar as ramificações do rendimento desportivo a que cada um se dedicava maioritariamente durante o período de estágio.

Assim, os temas previstos deviam incidir em quatro tópicos:

- A operacionalização do Modelo de Jogo sob a forma de conteúdos integrados no processo de treino;
- A integração de um plano de treino individualizado e a forma como se concretiza a sua conjugação com as necessidades do atleta e do Modelo de Jogo;
- A forma de constituição e organização de um sistema de Observação e Análise e a sua orientação para a maximização da interpretação do Modelo de Jogo;
- A formulação de uma estratégia de jogo, partindo das ideias-base geradas pelo Modelo de Jogo e pelas ideias resultantes da sua associação à informação recolhida pelo Departamento de Observação e Análise.

Pretendeu-se, sumariamente, com esta ação de formação, possibilitar aos ouvintes uma visão holística do complexo processo que acompanha o alcance de resultados desportivos, nas suas demais vertentes associadas ao processo de treino, uma vez que estes “vetores” dizem respeito a diferentes áreas de intervenção do treinador.

5.2. Parcerias

Por forma a prestar um maior contributo educativo à população associada ao Treino Desportivo em Portugal, e por sugestão inicial do Prof. Silveira Ramos, procurou-se que o evento beneficiasse de acreditação com certificação para revalidação do Título Profissional de Treinador de Desporto (TPTD), algo que se identificou como pertinente, dada a abrangência de temas que o evento beneficiaria.

Neste sentido, o grupo procurou auxílio do Núcleo de Lisboa da Associação Nacional de Treinadores de Futebol, com o objetivo de facilitar a comunicação com o Instituto Português do Desporto Jovem (IPDJ) para a creditação da ação. Simultaneamente, todos os serviços inerentes às inscrições e taxas de inscrição dos participantes também ficaram sob a sua responsabilidade. O único pedido relacionou-se com a permissão do carácter gratuito do evento para alunos da FMH, exceto caso requeressem a acreditação (sujeita ao pagamento de 10€ para obtenção do diploma).

Por imposição do IPDJ são necessárias 6 horas de formação para creditar 1.2 unidades de crédito (UCT) no TPTD (unidades de crédito referidos como mínimos para organizar uma ação pela ANTF). No sentido de não condicionar a presença de futuros interessados na ação decidiu-se subdividir a mesma em duas sessões (16 e 30 de abril). O horário escolhido foi ao final da tarde por facilidade na disposição logística da FMH (que cedeu o espaço – Salão Nobre), das 19:30 às 22:30. A FMH foi um parceiro institucional fundamental para que o evento fosse concretizado, principalmente pela concessão do Salão Nobre e respetivos componentes de som e vídeo durante os 2 dias de evento, mas também pelo apoio dos seus profissionais aos elementos do grupo.

5.3. Seleção dos Oradores

A escolha dos preletores foi realizada segundo alguns critérios, tendo em conta o programa desejado, os subtemas a debater e a sua disponibilidade individual. Para a abordagem de cada tema, procurou-se juntar profissionais de excelência cuja experiência e conhecimento fosse relevante não só para a plateia como também para de uma forma completa “preencher” cada subtema atribuído. Uma vez que a ideia do evento pretendia a abrangência de diversas áreas do técnico desportivo a partir de um Modelo de Jogo, teve-se como de importância primária selecionar preletores com experiência significativa em termos operacionais.

De acordo com as funções de cada aluno no contexto de estágio, debateu-se internamente a escolha dos preletores, tendo por base a rede de contactos de cada um, de forma a facilitar o diálogo. Tendo em conta que realizei a minha Licenciatura na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, de imediato sugeri a presença do Prof. Daniel Barreira, com quem tive contacto na referida instituição e cujo perfil se integrava no que foi idealizado. É também de importância referir que a ANTF também colaborou na escolha do moderador do evento.

Por fim, concluído o período de escolha dos intervenientes, o painel de preletores compôs-se por:

- Daniel Barreira, docente na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e membro do Gabinete de Futebol da mesma. Scout Internacional do F.C. Barcelona, conta com experiências no Futebol de Formação e Profissional, em clubes e seleções nacionais.
- Luís Freire, treinador do C.D. Mafra, com larga experiência no Futebol Profissional e com várias subidas de divisão no currículo.
- Renato Paiva, treinador de formação do S.L. Benfica, onde já se encontra há vários anos, na altura na equipa de Sub-17 do clube.
- Tiago Matos, docente de Futebol na Faculdade de Motricidade Humana, conta com experiências tanto no futebol de formação como profissional, tendo representado neste âmbito clubes como Sporting CP e Vitória FC.

5.4. Conceptualização da Sessão

TEMA: Do Modelo de Jogo para a Intervenção do Treinador no Processo de Treino

LOCAL: Faculdade de Motricidade Humana – Salão Nobre

DATA: Dias 16 e 30 de abril de 2018 (19:30 – 22:30)

Tabela 10 - Organigrama das apresentações.

16 de abril		30 de abril	
TEMA 1	TEMA 2	TEMA 3	TEMA 4
19:30 – 21:00	21:00 – 22:30	19:30 – 21:00	21:00 – 22:30
Renato Paiva	Tiago Matos	Daniel Barreira	Luís Freire

SUB-TEMAS (por ordem sequencial):

Abordagem aos diferentes temas procurando aliar a teoria à prática, complementando, quando possível e tendo em conta a confidencialidade do processo de cada um, com exemplos práticos que elucidem o público.

1) DO MODELO PARA O TREINO

- ➔ A conceção, o planeamento e os cuidados/critérios a ter na introdução e na operacionalização progressiva do modelo de jogo junto os atletas

Orador: Renato Paiva, Treinador Principal de Futebol de Formação (SL Benfica, Sub-17)

Questões orientadoras:

- Conceção: decomposição e linhas gerais do modelo e do jogo
- Planeamento - sequência definida dos conteúdos a abordar e a sua interligação (quando abordar e em função de quê...)
- Modo de introdução dos conteúdos (que estratégias: vídeo, palestra ou demonstração...) e como os desenvolver (que tipo de exercícios, formas de garantir uma complexidade crescente, como integrá-los no jogo...)

2) DO MODELO PARA O TREINO INDIVIDUALIZADO

- ➔ A integração do treino individualizado (tático-técnico) de acordo com o modelo de jogo. A sua pertinência para o desenvolvimento individual e a estratégia.

Orador: Tiago Matos, Treinador e Docente da FMH – Futebol

Questões orientadoras:

- O modelo de jogo como base
- Caracterização individual e seleção de atletas - conteúdos a abordar em função da especificidade da posição (tático e/ou técnico)
- Integração no planeamento do microciclo (em que dias, proximidade do jogo, antes/depois do treino...)
- Dualidade dos objetivos da aplicação: desenvolvimento individual do atleta - preparação estratégica para a competição (tático e/ou técnico)

3) DO MODELO PARA UM SISTEMA DE OBSERVAÇÃO

- ➔ De que forma o modelo de jogo direciona a observação e influencia a construção de um sistema de observação e análise (funcionamento e ferramentas) que tem como objetivo preparar o atleta, o treinador e a equipa para a competição.

Orador: Daniel Barreira, Treinador, Docente FADEUP – Futebol e Coordenador da Observação – Recrutamento (FC Barcelona, em Portugal)

Questões orientadoras:

- Organização da análise da própria equipa: objetos (atleta e equipa em treino e competição) e modos (quantitativa e qualitativa) de análise para avaliar a assimilação do modelo – recolha, tratamento e transmissão de dados ao atleta e ao treinador
- Análise equipa adversária: para que aspetos se direciona a observação em função de diferentes modelos de jogo

4) DO MODELO E DA OBSERVAÇÃO PARA A PREPARAÇÃO ESTRATÉGICA

- ➔ De que modo o modelo de jogo restringe ou confere uma maior abertura à estratégia.

Possíveis incompatibilidades entre o planeamento estratégico e o modelo.

Orador: Luís Freire, Treinador Principal de Futebol Profissional (CD Mafra, Seniores)

Questões:

- Diferenças entre um modelo de jogo “aberto” e um modelo de jogo “fechado”

- “Como eu gostaria de abordar o jogo?” (IDEAL) vs “Como eu posso abordar o jogo?” (POSSÍVEL)
- Do modelo para a estratégia ou da estratégia para o modelo? Operacionalização em treino

5.5. Divulgação do Evento

O evento foi publicitado através da rede social “Facebook”, tanto através da criação de uma página para o mesmo - <https://www.facebook.com/events/1632194740168020/> - tendo os elementos do grupo ficado responsáveis por o dar a conhecer ao maior número de pessoas possível, bem como através da página da ANTf - Núcleo de Lisboa na referida rede social, que mantinha os inscritos a par de alguns detalhes relativos às vagas e inscrições, bem como outras informações consideradas pertinentes.

Bases para a Construção de uma Equipa de Futebol

VETORES DO MODELO DE JOGO

JOGADORES	TREINO INDIVIDUAL	OBSERVAÇÃO	ESTRATÉGIA
 Renato Paiva	 Tiago Matos	 Daniel Barreira	 Luís Freire

CONVIDADOS

 Óscar Tojo FORMADOR	 José Carlos Castanheira MODERADOR	 Francisco Silveira Ramos FORMADOR
---	---	---

1,2 UC

FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA
SALÃO NOBRE

16 e 30 ABRIL | 19:30 – 22:30

Sócios ANTf (31/3/2018) - Grátis
Alunos FMH (s/ UC) - Grátis
Alunos FMH (c/ UC) - 10,00 bolas
Outros - 20,00 bolas

Logos: IPDJ, Portugal, Associação Nacional dos Treinadores de Futebol, Núcleo de Lisboa, FMH

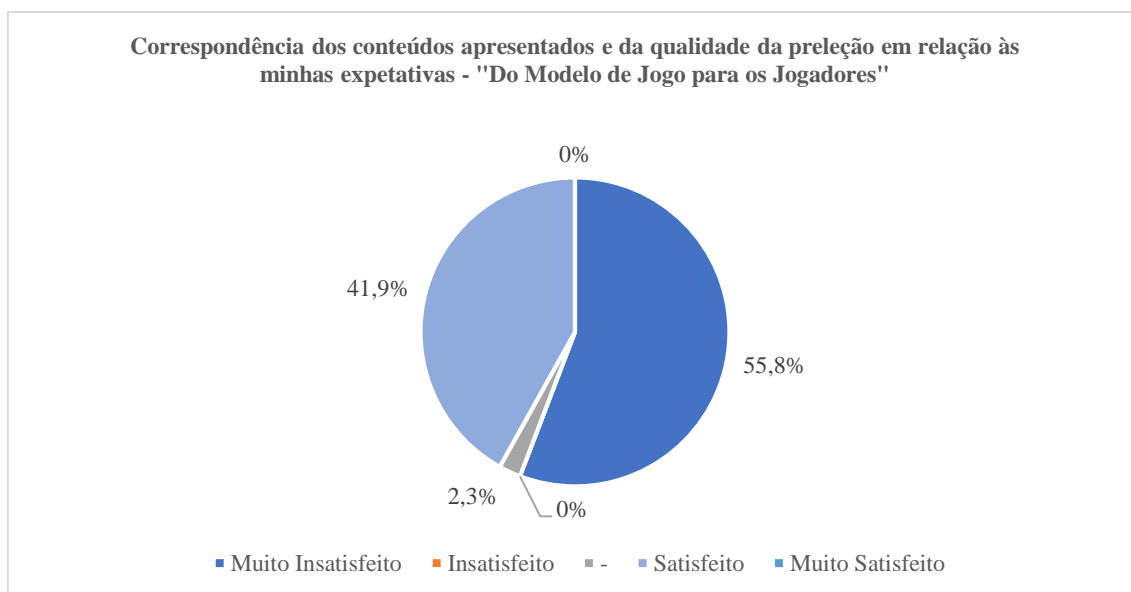
Figura 11 - Cartaz do evento.

5.6. Apreciação do Evento

A adesão ao evento levou a que se esgotasse a lotação do Salão Nobre da Faculdade de Motricidade Humana, tendo havido pessoas a assistir de pé às preleções dos oradores. Assim, assume-se que tenham estado presentes à volta de 180 pessoas em cada um dos dois dias do evento.

Após cada um dos dias do evento, foram realizados questionários *online* (apresentados em Anexo), de forma a recolher apreciações, opiniões e críticas relativamente à pertinência dos conteúdos e forma como o evento decorreu. Considerou-se importante compreender a satisfação da audiência para eventos futuros dos elementos do grupo, bem como da própria Faculdade de Motricidade Humana. Após o primeiro dia do evento, obteve-se resposta da parte de 86 pessoas, já depois do segundo dia o número de respostas baixou para 70.

Os resultados das respostas obtidas são visíveis nos gráficos que se apresenta em seguida:



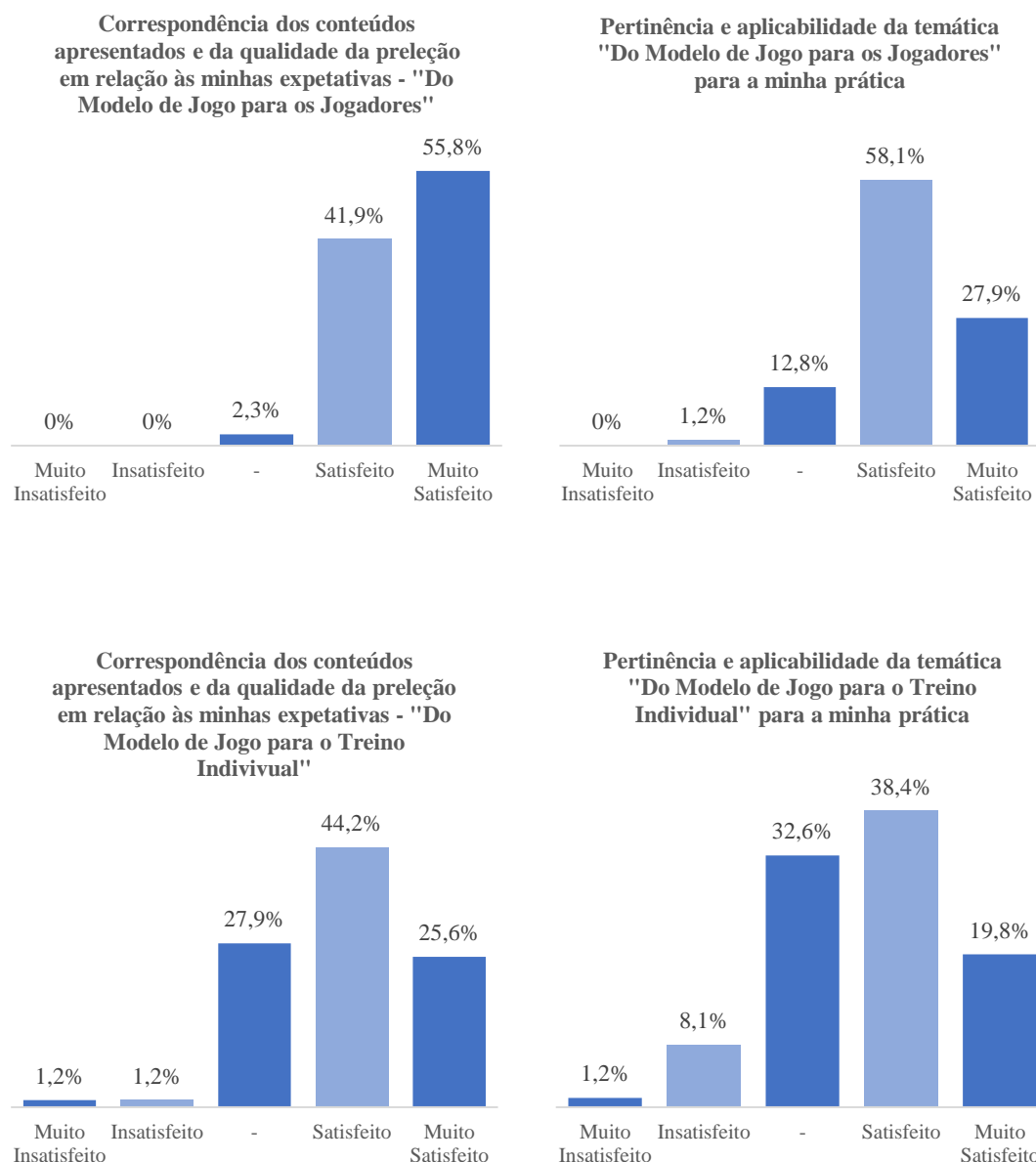
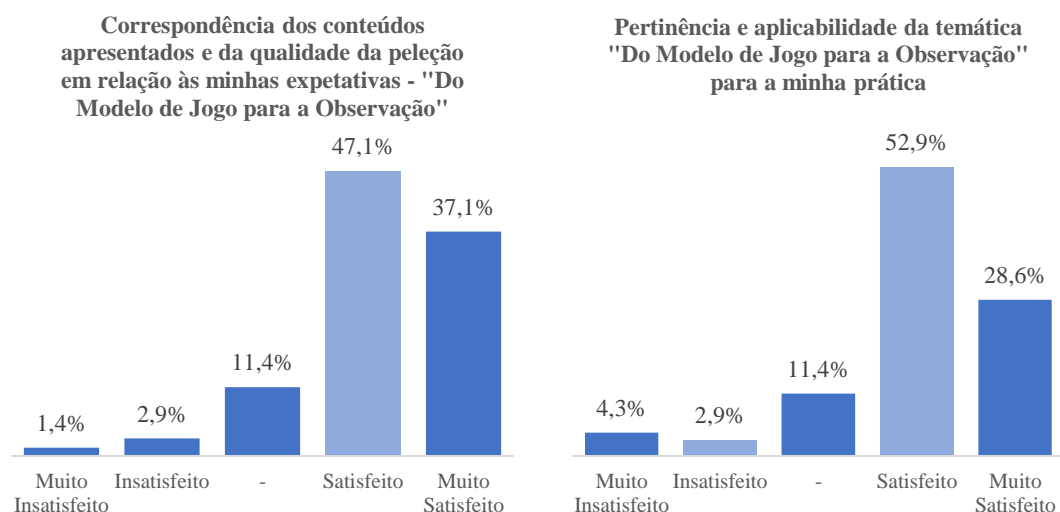


Figura 12 - Resultados das respostas da audiência relativas ao primeiro dia do evento.



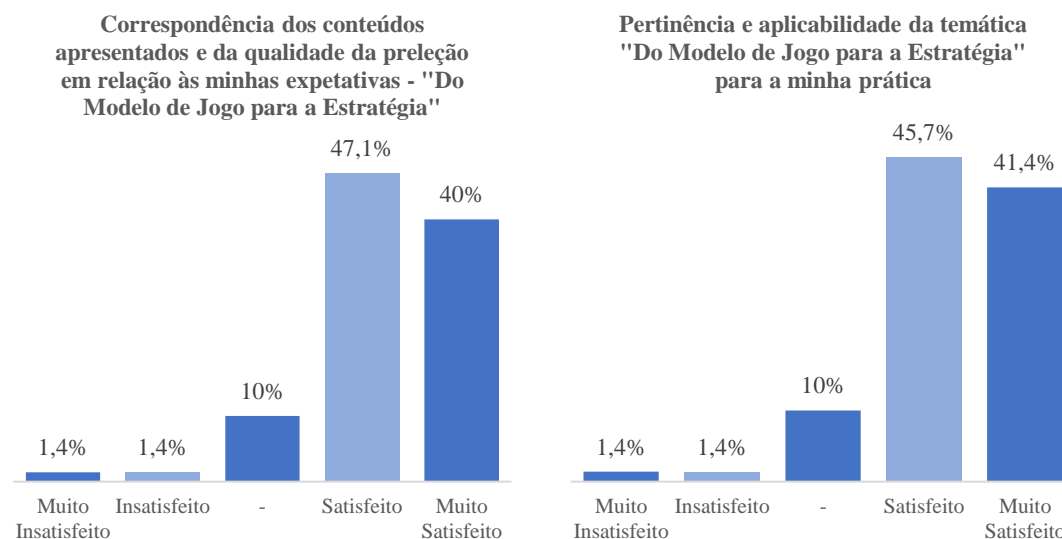
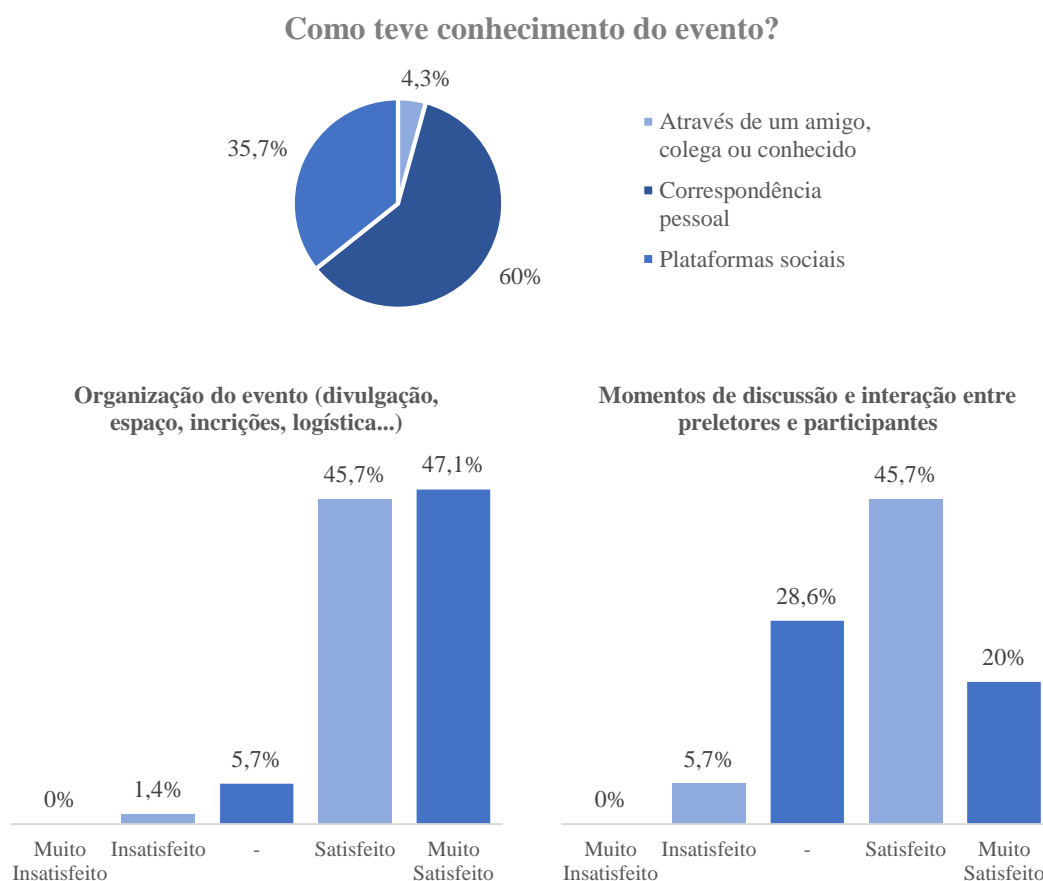


Figura 13 - Representação das respostas obtidas após o segundo dia do evento.



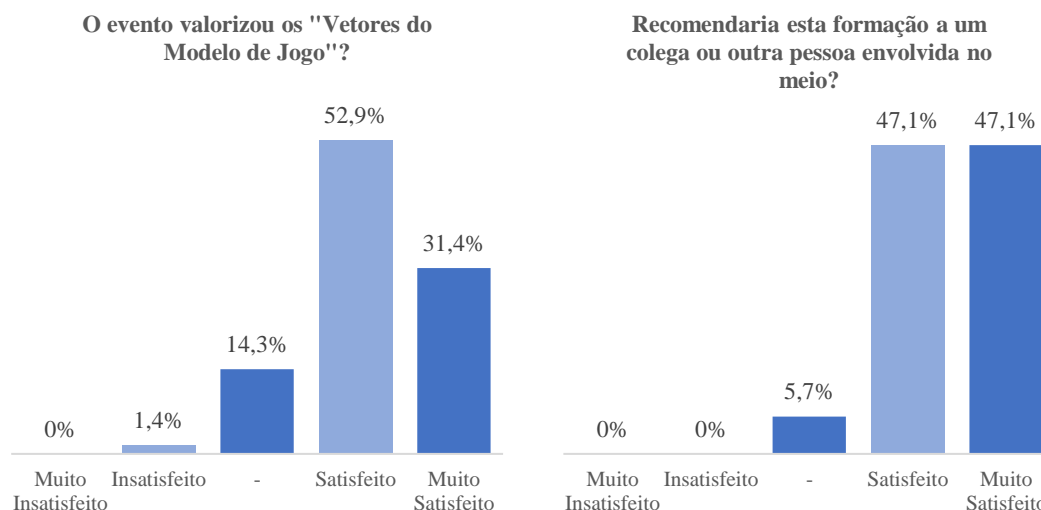


Figura 14 - Ilustração das respostas relativas a organização e valorização do evento.

De uma forma geral, é perceptível a satisfação manifestada pela audiência, tanto no âmbito das expectativas geradas em torno da informação veiculada nas apresentações, como na sua pertinência e aplicabilidade na prática profissional.

Em termos da forma como o público teve acesso ao evento, nota-se um domínio da transmissão da informação por correspondência pessoal, seguido pelo acesso ao mesmo recorrendo a plataformas sociais. Com efeito, a Associação Nacional de Treinadores de Futebol procedeu ao envio da informação de forma direta por e-mail, sendo que muitos dos presentes deverão ter sido informados por essa via e passando essa informação a colegas mais próximos.

Relativamente à organização do evento em si, as respostas são bastantes satisfatórias e positivas, não só relativamente ao espaço e logística, como também ao funcionamento e decurso do mesmo. Mais importante ainda, na perspetiva da transmissão de conhecimento, os espectadores, em média, demonstraram satisfação quanto à valorização de cada tópico abordado, com uma elevada taxa de recomendação em caso de repetição do evento ou de realização de alguma iniciativa semelhante.

5.7. Balanço Final do Evento

A organização deste evento implicou um considerável dispêndio de tempo, considerando o conjunto de assuntos de carácter organizativo a ter em atenção. Fundamental foi a nossa organização enquanto grupo, tanto na preparação como na operacionalização no dia do evento, distribuindo tarefas por todos os elementos, de forma que pudéssemos ter atenção ao maior número de detalhes possível.

Pessoalmente, nunca tinha tido a oportunidade de me envolver na organização de um evento deste cariz, pelo que representou um desafio diferente e, sem dúvida, enriquecedor. Considero que me facultou uma visão relativamente aos cuidados a ter na organização de um evento, nomeadamente no que toca a comunicação, apresentação e divulgação, acentuada ainda pela associação a instituições como a FMH e a ANTF.

Finalmente, pelas apreciações feitas após a ação, tanto por preletores como por membros da audiência, considero que o evento decorreu de forma positiva e que se conseguiu veicular informação de relevo para a prática profissional de qualquer agente ligado ao Futebol, particularmente ao treino.

6. Conclusões Finais

“La capacidad de pensar es la única que jamás puede perder un entrenador.”

Marcelo Bielsa (in Sienosiain, 2009)

Concluída a época desportiva e, com ela, o processo de estágio, importa realizar uma reflexão da experiência vivida e acumulada. O presente relatório constitui a concretização física da experiência vivida em contexto de futebol de formação no Clube de Futebol “Os Belenenses”, desempenhando funções de analista de desempenho e oposição, acumulando também a função de treinador-adjunto, no escalão de Sub-17 (Juvenis A).

A possibilidade de intervir a um nível competitivo tão elevado como é o Campeonato Nacional de Juvenis constituiu o aspeto mais aliciante e determinante na escolha do C. F. “Os Belenenses” como o ambiente mais propício para o meu desenvolvimento. Os âmbitos de intervenção que me foram apresentados e possibilitados desde o início ajustavam-se aos estímulos pelos quais sentia que devia passar no sentido de me edificar e cimentar tanto em termos de ideias como práticas a defender com o objetivo de produzir um futebol de qualidade e com sucesso, possibilitando sensações de crescimento, prazer e satisfação a cada interveniente no processo.

No que à minha intervenção diz respeito, senti um grande acréscimo de complexidade face ao que estava habituado nas minhas experiências anteriores. O contexto competitivo isso exige dada a qualidade dos adversários com que competimos, qualidade essa que foi crescendo à medida que ultrapassámos cada fase. As preocupações e detalhes presentes no processo promoveram uma abordagem e um desenvolvimento multifatorial.

Em treino, procurava a possibilidade de ter algum impacto na criação de exercícios. A este nível, a margem de oportunidade foi diminuindo à medida que as fases mais determinantes da época se aproximaram, no entanto, considero-me satisfeito com as oportunidades que me foram concedidas. Senti alguma necessidade de investigação para suportar/adequar o planeamento que fiz e, em última instância, a reflexão grupal prévia à sua apresentação ao grupo foi importante para ouvir opiniões e correções vindas de treinadores mais experientes. Além da criação (que era e é sem dúvida o que mais me

motiva), tive sempre funções no treino, tanto a controlar exercícios como a coadjuvar os meus colegas, ficando responsável por determinados comportamentos e/ou momentos de jogo pré-definidos.

Esta divisão de aspetos a focar pelos treinadores permitiu um maior foco no detalhe, algo a que aprendi a dar outra importância. Permitiu também, ao desconstruirmos o Modelo de Jogo e ficarmos mais ligados a determinados momentos de jogo, direcionar os comportamentos para as características dos jogadores. Creio que essa foi uma das grandes mais-valias da equipa técnica e do Modelo de Jogo proposto: promover a máxima expressão das características dos jogadores dentro de comportamentos-base estabelecidos permitindo, no entanto, que cada um acrescentasse certos detalhes inerentes à individualidade de cada um. Bielsa refere que “se pode ganhar com um determinado estilo de jogo e com o antagonista, mas não com aquele em que não se acredita.” (Sienosiain, 2009, p. 78). Esta orientação para o jogador promoveu, como retorno, a identificação do grupo com o que era proposto. Nesta linha de pensamento, citando o atual selecionador da Espanha, Luis Enrique, na altura em que treinava o FC Barcelona, “quanto às táticas, isto de 1-4-3-3, 1-3-4-3, 1-5-3-2 ou 1-4-4-2 são desenhos táticos com os quais trabalharemos os jogadores dependendo do que queremos. (...) Além de um desenho, que obviamente será associativo e com o qual nós carregamos o peso do jogo, será baseado nos jogadores que temos e os estados de forma (...). O meu objetivo é que minha equipa, ganhe ou não, denote padrões de jogo, que se identifiquem coisas que se pode dizer que a equipa está a trabalhar e quer ir ganhar o jogo, seja em casa ou fora.” (Lainz, 2015, p. 158).

Ao nível do Departamento de Observação e Análise, não podia estar mais contente com o trabalho desenvolvido. Além de permitir sentir-me ainda mais determinante no processo, a frequência de apresentações proporcionou-me um ritmo de trabalho acima do que era o habitual. Permitiu-me experienciar funções diferentes das que estava acostumado enquanto treinador principal ou adjunto, experiência essa que acrescentará muito à forma como vejo os jogos *in loco* ou em formato vídeo. Foi importante aprender a ver e reconhecer determinados aspetos, mas sinto que o meu desenvolvimento a este nível foi muito guiado pela minha motivação e procura de informação, principalmente em plataformas *online* que incidem na análise do comportamento de várias equipas.

Decorrente desse trabalho detalhado, as principais aptidões que senti que desenvolvi foram a visão e a sensibilidade, sob vários aspetos como:

- Análise do gesto técnico: falhas e potenciais soluções para melhoria;
- Atenção à posição corporal e implicações no sucesso/insucesso das ações ou decisões (técnica de corrida, colocação de apoios, rotações, utilização dos membros superiores);
- Forma como a mobilidade (com e sem bola) condiciona e provoca a abertura de espaços. Nas palavras de Bielsa, “saber de futebol é interpretar o que acontece em jogo” (Sienosiain, 2009, p. 22);
- Detecção de comportamentos-padrão nas equipas adversárias, tanto em bola corrida como esquemas táticos;
- Adequação de conteúdo informativo e/ou motivacional (vídeo, imagens, fotografias, frases) ao momento da época (em casos particulares, ao momento individual) de forma a gerir e controlar o estado emocional do grupo. Na opinião de Marcelo Bielsa, “o sucesso deforma, relaxa, engana, torna-nos piores, leva-nos a apaixonar-nos demais por nós mesmos. O fracasso é o oposto, é formativo, torna-nos sólidos, aproxima-nos das convicções, torna-nos coerentes. Apesar de competirmos para vencer, (...), se eu não distinguisse o que é realmente formativo e o que é secundário, estaria a enganar-me”(Sienosiain, 2009, p. 133).
- Perceção das dinâmicas de relacionamento do grupo: minimização do impacto (potencialmente negativo) resultante da divisão em grupos.

Relativamente à área 1, acredito que cumpri com as expectativas geradas em torno do meu trabalho e, principalmente, que cumpri os objetivos que estabeleci. Este cenário foi possível devido à confiança crescente que fui sentindo principalmente pelo treinador principal, que é demonstrativa do progresso das minhas capacidades ao nível do planeamento e condução de treino bem como das análises que fiz semanalmente.

O tema escolhido para a área 2 resultou de uma opinião que defendo relativamente ao tratamento dos jogadores e que sinto que nem sempre é tida suficientemente em conta em contextos de rendimento: devemos conhecer o ser humano com quem trabalhamos, que podemos desconhecer visto que lidamos com ele num contexto competitivo e num espaço de tempo limitado, com objetivos muito específicos. A ideia de que devemos conhecer e valorizar as características (humanas) individuais dos jogadores com que trabalhamos cimentou-se ainda mais depois desta época longa e única pelo resultado que alcançámos: 5º lugar na Fase de Apuramento de Campeão Nacional.

Gladwell (2008), na sua obra intitulada *Outliers*, procura desmistificar as inúmeras razões que levam ao sucesso, defendendo que “há algo profundamente errado com o modo como entendemos o sucesso (p.19)”. Mais à frente, refere que “o sucesso é uma combinação de talento e preparação. O problema com essa forma de pensar é que, quanto mais a fundo os psicólogos analisam as carreiras dos talentosos, menor parece o papel desempenhado pelo talento e maior se mostra a importância da preparação (p.40)”. O autor demonstra através de vários exemplos reais que “as pessoas não se tornam bem-sucedidas sem ajuda. A sua origem importa. Elas são produtos de lugares e ambientes específicos (p.101)”. Daqui surgiu o meu interesse pela compreensão das individualidades, compreender os pensamentos e intenções de cada jogador bem como dominar a arte comunicativa que é orientar um plantel inteiro para um objetivo. Numa abordagem simples, definindo o sucesso desportivo pelo número de minutos jogados, ambicionei traçar/encontrar um perfil motivacional que, neste grupo, fosse mais predisposto para alcançar o sucesso. Esta ideia ocorreu-me porque identifiquei alguns egos no plantel (ou pelo menos achei que tinha identificado, porque os resultados não são concordantes) e quis perceber qual o impacto que estes tinham nos resultados da equipa. Nesse âmbito, falhei. No entanto, essa falha despertou-me para outro elemento para mim determinante no sucesso desportivo: a palavra. Creio que foi por isso que conseguimos, em termos desportivos, orientar estas individualidades, com maior expressão no balneário, para o sentimento unitário de pertença e para a ideia de que todos os elementos têm uma função no sucesso coletivo. Acredito que, caso tivéssemos falhado nesta orientação e gestão, os resultados teriam sido outros, provavelmente piores.

O evento organizado na área 3 foi, a meu ver, um momento muito rico de partilha e que, pelo *feedback* que recebemos e por ter ido ao encontro do que tinha idealizado relativamente ao tipo de evento que queria promover, me deu muito prazer concretizar. Penso que conseguimos um painel de oradores muito conceituado e a abrangência de conteúdos foi claramente uma mais-valia. Ao sucesso do evento também muito ajudaram as intervenções e conselhos dos Professores Óscar Tojo e Francisco Silveira Ramos. A organização de um evento deste calibre permitiu também aperceber-me e desenvolver capacidades organizativas de forma a proporcionar a melhor experiência possível à audiência.

Por fim, após um ano com tanto de estimulante, sinto-me mais próximo do lugar que idealizo para mim no futuro. A experiência profissional resultante da representação

de um clube histórico no panorama desportivo nacional acrescentou muito à forma como vejo e, futuramente, abordarei vários aspetos inerentes à preparação de uma equipa. As relações criadas, tanto com jogadores como com elementos da estrutura técnica e direção do clube contribuíram muito para o meu desenvolvimento pessoal e profissional. No sentido de continuar este desenvolvimento, vejo como essencial a coexistência do conhecimento académico e do conhecimento prático produzido tanto pela atividade diária no terreno, como pela reflexão sobre a abordagem (pertinência e representatividade) dos conteúdos apresentados, incidindo sobre os múltiplos fatores indutores e condicionadores do sucesso pessoal e desportivo.

“Em qualquer tarefa você pode ganhar ou perder, o importante é a nobreza dos recursos utilizados. O importante é o trânsito, a dignidade com que a estrada é atravessada na busca do objetivo.”

Marcelo Bielsa (in Sienosiain (2009))

7. Referências bibliográficas

- Aquino, R. L. Q. T., Gonçalves, L. G. C., Vieira, L. H. P., Oliveira, L. P., Alves, G. F., Santiago, P. R. P., & Puggina, E. F. (2016). Periodization Training Focused on Technical-Tactical Ability in Young Soccer Players Positively Affects Biochemical Markers and Game Performance: *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(10), 2723–2732.
- Boyce, B. A., Gano-Overway, L. A., & Campbell, A. L. (2009). Perceived Motivational Climate's Influence on Goal Orientations, Perceived Competence, and Practice Strategies across the Athletic Season. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(4), 381–394.
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2014). *Futebol – Um saber sobre o saber fazer*. Prime Books.
- Casarin, R. V., Reverdito, R. S., Grebogg, D. D. L., Afonso, C. A., & Scaglia, A. J. (2011). Modelo de jogo e processo de ensino no futebol: princípios globais e específicos. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, 17(3), 133–152.
- Castelo, J. (1994). *Futebol - modelo técnico-tático do jogo*. Lisboa: FMH-UTL.
- Castelo, J. (1996). *Futebol, a organização do jogo*. Lisboa: Edição do autor.
- Castelo, J. (2009). *FUTEBOL. Organização dinâmica do jogo*. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Copetti, F., Fonseca, P. H. S., Souza, M. A., Souza, A. M. (2005). Identificação às metas de orientação no questionário sobre a percepção de sucesso no esporte. *Journal of Physical Education*, 16(2), 139-144.
- Deci, L. E., Cascio, W. F., Krusell, J. (1975). Cognitive Evaluation Theory and Some Comments on the Calde rand Staw Critique. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31(1), 81-85.
- Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1989). *The task and ego orientation in sport questionnaire*. Manuscrito não publicado.
- Ehsani, M., Amiri, M., & Hossini, R. N. S. (2012). The relationship between leadership styles of coaches with coaching efficacy among elite Iranian judokas. *International Journal of Sport Studies*, 2 (8), 399-405.
- Figueiredo, A. J., Gonçalves, C. E., Coelho E Silva, M. J., & Malina, R. M. (2009). Youth soccer players, 11–14 years: Maturity, size, function, skill and goal


- orientation. *Annals of Human Biology*, 36(1), 60–73.
- Fonseca, A. M., & Biddle, S. (2001). Estudo inicial para a adaptação do TEOSQ à realidade portuguesa: Questionário sobre a orientação para a tarefa e para o ego no Desporto (TEOSQp). In A. M. Fonseca (Ed.), *A FCDEF-UP e a Psicologia do Desporto: Estudos sobre motivação*. Porto: Editora da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Dissertação de Doutoramento (Não Publicada). FCDEF-UP, Portugal.
- Garganta, J., & Cunha e Silva, P. (2000). O jogo de futebol: entre o caos e a regra. *Revista Horizonte*, XVI (91), 5-8.
- Garganta, J. (2001). Futebol e Ciência. *Ciência e Futebol. Lecturas: Educación Física y Deportes*, 7(40).
- Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do Futebol. In J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Orgs.), *Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227-234). Porto: Campo das Letras.
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP.
- Gernigon, C., & Delloye, J.-B. (2003). Self-Efficacy, Causal Attribution, and Track Athletic Performance Following Unexpected Success or Failure among Elite Sprinters. *The Sport Psychologist*, 17(1), 55–76.
- Gréhaigne, J.-F., & Godbout, P. (1995). Tactical Knowledge in Team Sports From a Constructivist and Cognitivist Perspective. *Quest*, 47(4), 490–505.
- Gladwell, M. (2008). *Outliers*. Rio de Janeiro: Sextante.
- Hewitt, A., Greenham, G., & Norton, K. (2016). Game style in soccer: what is it and can we quantify it? *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 16(1), 355–372.
- Höner, O., & Feichtinger, P. (2016). Psychological talent predictors in early adolescence and their empirical relationship with current and future performance in soccer. *Psychology of Sport and Exercise*, 25, 17–26.
- Lainz, L. (2015). *El método Luis Enrique*. Barcelona: Roca Editorial de Libros, S. L.
- McGarry, T., Anderson, D. I., Wallace, S. A., Hughes, M. D., & Franks, I. M. (2002). Sport competition as a dynamical self-organizing system. *Journal of Sports*

- Sciences*, 20(10), 771–781.
- Møllerlækken, N. E., Lorås, H., & Pedersen, A. V. (2017). A Comparison of Players' and Coaches' Perceptions of the Coach-Created Motivational Climate within Youth Soccer Teams. *Frontiers in Psychology*, 8(109), 1-9.
- Morris, T. (2000). Psychological characteristics and talent identification in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 715–726.
- Newton, M., Duda, J. L., & Yin, Z. (2000). Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire - 2 in a sample of female athletes. *Journal of Sports Sciences*, 18(4), 275–290.
- Nicholls, J.G. (1989). The competitive ethos and democratic education. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Nicholls, A. R., Earle, K., Earle, F., & Madigan, D. J. (2017). Perceptions of the Coach–Athlete Relationship Predict the Attainment of Mastery Achievement Goals Six Months Later: A Two-Wave Longitudinal Study among F. A. Premier League Academy Soccer Players. *Frontiers in Psychology*, 8(684), 1-8.
- Olmedilla, A., García-Mas, A., & Ortega, E. (2017). Características psicológicas para el rendimiento deportivo en jóvenes jugadores de fútbol, rugby y baloncesto [Psychological Characteristics for Sport Performance in Young Players of football, Rugby, and Basketball]. *Acción Psicológica*, 14(1), 7-16.
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organização dos Exercícios em Futebol*. Lisboa: FPF.
- Reilly, T., Williams, A. M., Nevill, A., & Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 695-702.
- Roberts, G. C., & Pascuzzi, D. (1979). Causal Attributions in Sport: Some Theoretical Implications. *Journal of Sport Psychology*, 1(3), 203–211.
- Ruiz, M. C., Haapanen, S., Tolvanen, A., Robazza, C., & Duda, J. L. (2016). Predicting athletes' functional and dysfunctional emotions: The role of the motivational climate and motivation regulations. *Journal of Sports Sciences*, 1–9.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1985). The General Causality Orientations Scale: Self-Determination in Personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

- Sacchi, A. (2015). *Calcio Totale*. Milão: Mondadori Libri S.p.A.
- Santos, P., Castelo, J., & Silva, P. M. (2011). O processo de planeamento e periodização do treino em futebol nos clubes da principal liga portuguesa profissional de futebol na época 2004/2005. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 25(3), 441-453.
- Sienosiain, A. E. (2009). *Lo suficientemente loco: una biografía de Marcelo Bielsa*. Buenos Aires: Corregidor.
- Silva, D. S. (2009). *A motivação e a cooperação desportiva no atletismo*. Dissertação de Mestrado (Não Publicada). Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Brasil.
- Silva, P. M., Castelo, J., & Santos, P. (2011). Caracterização do processo de análise do jogo em clubes da 1ª liga portuguesa profissional de futebol na época 2005/2006. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 25(3), 441-453.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2007). Effects of a Motivational Climate Intervention for Coaches on Young Athletes' Sport Performance Anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(1), 39-59.
- Stoeber, J., & Becker, C. (2008). Perfectionism, achievement motives, and attribution of success and failure in female soccer players. *International Journal of Psychology*, 43(6), 980-987.
- Vallerand, R. J., & Reid, G. (1984). On the Causal Effects of Perceived Competence on Intrinsic Motivation: A Test of Cognitive Evaluation Theory. *Journal of Sport Psychology*, 6(1), 94-102.
- Van-Yperen, N. W., & Duda, J. L. (1999). Goal orientations, beliefs about success, and performance improvement among young elite Dutch soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 9(6), 358-364.
- Wade, A. (1996). *Principles of Team Play*. Estados Unidos da América: Reedswain Inc.
- White, S. A., & Zellner, S. R. (1996). The Relationship between Goal Orientation, Beliefs about the Causes of Sport Success, and Trait Anxiety among High School, Intercollegiate, and Recreational Sport Participants. *The Sport Psychologist*, 10(1), 58-72.

8. Anexos

Anexo 1 – Análise Quantitativa da Competição – Campeonato Nacional de Juniores B.

 <div>Novo Jogo</div>	28/01/2018	21/01/2018										14/01/2018										07/01/2018										30/12/2017										16/12/2017										10/12/2017										03/12/2017										24/11/2017																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	Campeonato																				Campeonato																				Campeonato																				Campeonato																				Campeonato																				Campeonato																				Campeonato																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	Casa																				Fora																				Fora																				Casa																				Fora																				Casa																				Fora																				Casa																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	Sporting CP																				SU Sintrense																				SG Sacavenense																				UD Leiria																				Estoril																				Benfica																				Real																				Sporting																				Sintrense																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	Bernardo Caetano																				Treinador																				Bernardo Caetano																				Bernardo Caetano																				Bernardo Caetano																				Bernardo Caetano																				Bernardo Caetano																				Bernardo Caetano																				Bernardo Caetano																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	Vitória										Derrota										Vitória										Vitória										Vitória										Derrota										Vitória										Derrota										Vitória																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
1	-	0	Condição	2	-	0	Condição	1	-	3	Condição	1	-	0	Condição	0	-	1	Condição	2	-	0	Condição	2	-	1	Condição	3	-	0	Condição	1	-	0	Condição																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC	G	A	T	J	T	SU	BN	NC

Anexo 2 - Tabela de Mann-Whitney ($p < 0,05$).

Alpha = .05 (two-tailed)

$n_1 \backslash n_2$	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2							0	0	0	0	1	1	1	1	1	2	2	2	2
3				0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8
4			0	1	2	3	4	4	5	6	7	8	9	10	11	11	12	13	14
5		0	1	2	3	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	17	18	19	20
6		1	2	3	5	6	8	10	11	13	14	16	17	19	21	22	24	25	27
7		1	3	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34
8	0	2	4	6	8	10	13	15	17	19	22	24	26	29	31	34	36	38	41
9	0	2	4	7	10	12	15	17	20	23	26	28	31	34	37	39	42	45	48
10	0	3	5	8	11	14	17	20	23	26	29	33	36	39	42	45	48	52	55
11	0	3	6	9	13	16	19	23	26	30	33	37	40	44	47	51	55	58	62
12	1	4	7	11	14	18	22	26	29	33	37	41	45	49	53	57	61	65	69
13	1	4	8	12	16	20	24	28	33	37	41	45	50	54	59	63	67	72	76
14	1	5	9	13	17	22	26	31	36	40	45	50	55	59	64	69	74	78	83
15	1	5	10	14	19	24	29	34	39	44	49	54	59	64	70	75	80	85	90
16	1	6	11	15	21	26	31	37	42	47	53	59	64	70	75	81	86	92	98
17	2	6	11	17	22	28	34	39	45	51	57	63	69	75	81	87	93	99	105
18	2	7	12	18	24	30	36	42	48	55	61	67	74	80	86	93	99	106	112
19	2	7	13	19	25	32	38	45	52	58	65	72	78	85	92	99	106	113	119
20	2	8	14	20	27	34	41	48	55	62	69	76	83	90	98	105	112	119	127

Mesociclo: 2

Unidade de Treino: 20

16/08/2017

Campo Major Baptista da Silva

Nº de Jogadores: 27 + 4 GR

GRAFISMOS

EXERCÍCIOS

TP

TT

1.



Descrição: MPB 4x4+4

Tempo: 3x4', intervalo = trocas

Orgânica: Duas equipas de 4 elementos em confronto, com dois jokers por dentro do quadrado de posse, um na cobertura e um em profundidade. A equipa em posse de bola deve realizar 6 passes para poder variar de quadrado, sendo essa variação feita pelo joker de cobertura (1 ponto em caso de passe rasteiro, 2 pontos no caso de passe longo recebido pelo joker contrário). Em caso de recuperação da equipa defensiva, esta deve efetuar logo a variação para o quadrado livre e lá realizar a posse de bola. Excetuando os jokers, todos os jogadores jogam sem limite de toques. Os jokers interiores e de cobertura jogam a dois toques, o de profundidade a um toque.

12'

15'

Objetivos

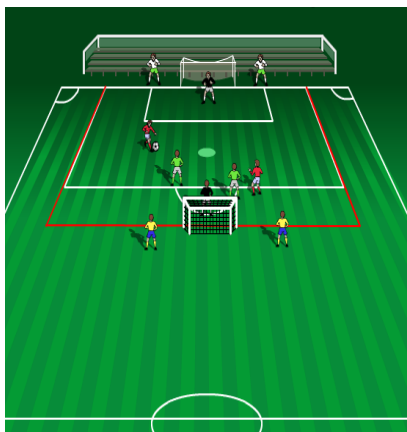
O.O.: Atrair e variar; Variação pela cobertura; Passe longo + 3º Homem; Soluções após bola longa.

T.D.: Abafar e recuperar;

O.D.: Bola coberta; Reação a sinais de pressão.

T.O.: Ganha, varia; Soluções para variação.

2.1.



Descrição: GR + 2x2 (+ 4) + GR

Tempo: 4x3', intervalo = trocas

Orgânica: Formação de quatro duplas de jogadores. Enquanto duas duplas competem entre si, as duas que ficam de fora do exercício realizam trabalho de força (pranchas, flexões, agachamentos, dorsais, etc.). Das duas equipas em confronto, a que perder “paga” 10 flexões.

Objetivos

O.O.: 1x1; Mobilidade; Contra-movimentos; Combinações; Finalização.

T.D.: Reação à perda;

O.D.: Bola coberta; Reação a sinais de pressão.

T.O.: Vantagem, objetivos a atacar a baliza;

Desvantagem: Guarda a bola, procura linha de passe de segurança (GR também joga).

12'

15'

2.2.



Descrição: GR + 3 + 3J x 3 + GR

Tempo: 4x3', intervalo = trocas

Orgânica: Formação de três trios de jogadores. Enquanto duas duplas competem entre si, a terceira desempenha a função de joker.

Variantes:

1 – 5 passes obrigatórios para poder atacar uma das duas portas. Após passe numa das portas, só os jokers laterais podiam finalizar. Jogadores sem constrangimento de toques, jokers a dois toques.

2 – Podem atacar imediatamente as portas, com qualquer jogador a poder finalizar. Jogadores sem constrangimento de toques, jokers a um toque.

12'

15'

Objetivos

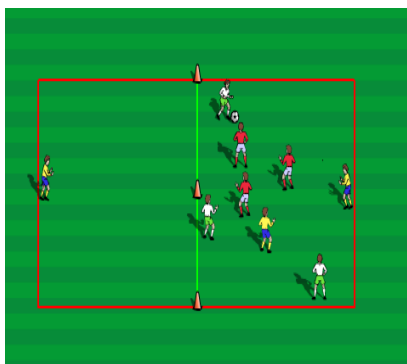
O.O.: Atrair e variar; Combinações dentro-fora e fora-dentro; Mobilidade; Contra-movimentos; Bola descoberta: ruturas (ajustar timing de passe e movimento); Finalização.

T.D.: Reação à perda;

O.D.: Bola coberta; Reação a sinais de pressão.

T.O.: Bola nossa – Posse.

2.3.



Descrição: GR + 3 + 3J x 3 + GR

Tempo: 3x3'30'', intervalo = 1' (+ trocas)

Orgânica: Formação de três trios de jogadores. Enquanto duas duplas competem entre si, a terceira desempenha a função de joker. Joker de cobertura a 2 toques, joker de dentro livre de constrangimentos, joker de profundidade a 1 toque. Joker pode fazer a variação.

10'30''

15'

Variantes:

1 – 4 passes para poder variar. Equipa que recupera a bola deve variar logo e iniciar a posse no outro quadrado;

2 – Podem variar assim que houver vantagem/criação de condições para chegar em vantagem ao outro quadrado.

Objetivos

O.O.: Atrair e variar; Apoios frontais e 3º Homem.

T.D.: Reação à perda - Abafar;

O.D.: Bola coberta; Reação a sinais de pressão.

T.O.: Rápidos a sair da zona de pressão.

3.1.



Descrição: GR + (5 + 3)x5 + GR

Tempo: 3x5', intervalo = 1' (+ trocas)

Orgânica: Duas equipas de 5 elementos, com três jokers (um dentro do retângulo, um na cobertura e um em profundidade). A equipa em posse de bola só pode atacar a baliza se o joker que está na caixa receber a bola enquadrado, o que pode ser feito através de uma ligação em apoio frontal de um dos dois avançados ou através de receção orientada a um toque do joker. Quando conseguirem, atacam 3x3. Caso o joker consiga enquadrar mas em lado cego (definida pela marca no meio do retângulo), então o lateral desse lado pode acompanhar o ataque (4x3). Se houver recuperação em meio-campo ofensivo, procurar finalizar (3x3). Os jokers de fora jogam a um toque.

15'

18'

Objetivos

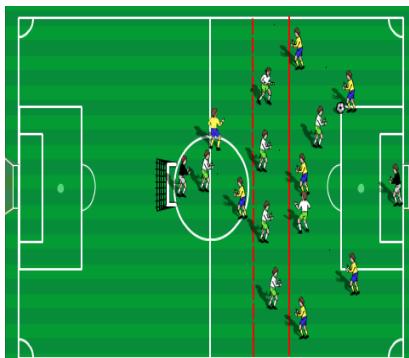
O.O.: Ligar 1ª fase com criação por dentro; Enquadrar a 1 toque; Apoio frontal; Explorar lado cego.

T.D.: Abafar e recuperar;

O.D.: 1º momento de pressão: fechar CC e trancar.

T.O.: Ganha, varia; Soluções para variação

3.2.



Descrição: GR + 7x7 + GR

Tempo: 2x8', intervalo = 1'

Orgânica: A equipa que ataca na direção da área dispõe-se em 1-4-2, a equipa que ataca no sentido do meio-campo organiza-se em 4-1-2, começando sempre com a bola. 9 e 10 ofensivos em setores e linhas diferentes. No 2º momento de pressão, em caso de sinal de pressão, a linha média pode pressionar.

Condicionantes: Se a equipa que defende recuperar no 1º setor, ataca 4x3 (laterais não defendem); Se recuperar no 2º setor, ataca 6x5 (9 e 10 não defendem); Se ganhar no 3º setor, jogam 4x5 (velocidade na transição, aproveitar projeção dos laterais e centrais afastados);

18'

18'

Objetivos

O.O.: 1ª fase - bater os dois avançados, ligar com criação ou finalização, sem sinais de pressão; Segurança; 9 e 10 realizam movimentos contrários. T.D.: Perde, abafa; Recupera zonas vitais;

O.D.: 1º momento: fecha CC e tranca; 2º momento: sai e fecha, impedir bolas por dentro do bloco;

T.O.: Se recupera em meio-campo ofensivo, procura jogar vertical ou, com espaço, fixa e solta.



Área de Investigação

Mestrado em Treino Desportivo



Nome

Posição: Guarda-redes Defesa Lateral (2/5) Defesa Central Médio Centro (6,8)
 Médio Ofensivo (10) Extremo (7/11) Avançado (9)

O Questionário de Orientação Motivacional no Desporto - TEOSQp, traduzido para a Língua Portuguesa por Fonseca e Biddle (2001) do original de Duda e Nicholls (1989), tem como objetivo avaliar os objetivos de realização dos jovens atletas que praticam desporto (Fonseca & Brito, 2005).

NOTA: A identificação será removida na apresentação final dos resultados, sendo feita de forma numérica (atleta 1, atleta 2, e assim sucessivamente). Assim, somente a equipa técnica terá conhecimento do autor das respostas, com o objetivo de reflexão e adaptação de estratégias de comunicação/liderança para épocas desportivas futuras.

No Desporto, sinto-me mais bem-sucedido quando...

	Discordo			Concordo	
	Completamente			Completamente	
1) ...sou o único que consegue executar as técnicas	1	2	3	4	5
2) ...aprendo uma nova técnica e isso faz-me querer praticar mais	1	2	3	4	5
3) ...consigo fazer melhor do que os meus colegas	1	2	3	4	5
4) ...os outros não conseguem fazer tão bem como eu	1	2	3	4	5
5) ...aprendo algo que dá prazer em fazer	1	2	3	4	5
6) ...os outros cometem erros e eu não	1	2	3	4	5
7) ...aprendo uma nova técnica esforçando-me bastante	1	2	3	4	5
8) ...trabalho realmente bastante	1	2	3	4	5
9) ...ganho a maioria das provas	1	2	3	4	5
10) ...algo que aprendo faz-me querer continuar e praticar mais	1	2	3	4	5
11) ...sou o melhor	1	2	3	4	5
12) ...sinto que uma técnica que aprendo está bem	1	2	3	4	5
13) ...faço o meu melhor	1	2	3	4	5